

Festtagsschmaus Schweinerückenbraten gegart bei Niedrigtemperatur

Menge	Zutaten
1 Stück	Schweinenacken
4 Stück	Zwiebeln
4 Stück	große Karotten
4 Stück	Knoblauchzehen
4 Stück	Lorbeerblätter
2 TL	Kümmel
1 TL	Rosmarin
1 TL	Thymian
1 Scheibe	Knollensellerie ca.1cm
5 EL	Olivenöl
1 TL	Kräutersalz
1/2 TL	Pfeffer gemahlen
1/2 L	trockenen Rotwein
ein paar	Röschen vom Brokkoli, Karfiol und Romanesco-Röschen (gibt es als Tiefkühlware)

Zubereitung:

1

1. Tag "Marinade"

Die 3 Zwiebeln schälen, in einem [Zerkleinerer](#) feinhacken und in eine Schüssel geben.

Die Knoblauchzehen schälen, ebensolchermaßen feinhacken und zum Zwiebel geben.

Die 4 Lorbeerblätter im Ganzen zugeben.

Nun den Kümmel, den Rosmarin, den Thymian, das Kräutersalz und den Pfeffer in der angegebenen Menge dem Zwiebel-Knoblauch-Gemisch begeben.

Das Olivenöl darübergießen und mit einem Löffel gut vermengen.



2

Den Schweinenacken kalt abwaschen und mit einer Küchenrolle trockentupfen.

Nun eine Bahn der Frischhaltefolie auf der Arbeitsfläche auslegen.

Den Braten zur Marinade in die Schüssel legen und mit beiden Händen schön die Marinade ins Fleisch kneten.

Wenn das Fleisch komplett mit Marinade umhüllt ist, den Braten auf die Frischhaltefolie legen.

Die restliche Marinade am Braten verteilen und den Braten gut in die Folie einpacken.

Zur Sicherheit lege ich immer zusätzlich noch eine zweite Bahn Folie um den Braten.

Nun das eingepackte Fleisch für ca. 48 Stunden in den Kühlschrank legen.

3

3. Tag Anbraten und Garen

Nachdem die Gewürze nun 2 Tage Zeit hatten ins das Fleisch einzuziehen, den Braten aus dem Kühlschrank nehmen.

Für ca. 3 Stunden sich der Raumtemperatur anpassen lassen. In der Zwischenzeit die 3 Karotten schälen und mit einem [Zerkleinerer](#) hacken.

Eine Zwiebel schälen und feinhacken.

Den Knollensellerie von der äußeren Schale befreien und 3 kleine Stücke draus machen.

Den Backofen auf ca. 70 Grad vorheizen.

In einem [Gusseisentopf](#) 3 EL Olivenöl erhitzen und den Braten für ca. 2 Minuten von allen Seiten scharf anbraten.

Das Fleisch aus dem Topf nehmen und im Backrohr warmhalten. Die geschnittenen Karotten und den Zwiebel mitsamt dem Sellerie in den [Gusseisentopf](#) geben und anrösten in das was von Fleisch da geblieben ist.

Der Boden des Topfes sollte sich nun braun färben. Das sind die Röstaromen und gewollt.

Nun das Gemüse mit einem Schuss Wein ablöschen und den Wein verkochen lassen, bis sich neue Röststoffe am Boden bilden.

Immerwieder mit einem Kochlöffel umrühren und die Röstaromen vom Boden kratzen.

Wieder mit einem Schuss Wein ablöschen und diesen Vorgang ca. 3 bis 4 Mal wiederholen. Den restlichen Wein eingießen und einmal stark aufkochen lassen.

Wer will kann nun einen Würfel Bratensaft zugeben und mit etwas Wasser aufgießen.

Der Boden sollte nun ca. 1 cm. mit Flüssigkeit bedeckt sein. Jetzt den Braten aus dem Ofen nehmen, in den [Gusseisentopf](#) mit der Gemüse setzen, Deckel drauf machen und den Topf für 12 Stunden bei 65 bis 70 Grad im Ofen lassen.

Von Zeit zu Zeit könnt ihr den Braten immer wieder mal wenden.

4

Serviettenknödel

Hier findet ihr den Link:

<https://lucina-cucina.com/index.php/de/rezepte/vor-kurzem-auf-unserem-teller/serviettenknoedel/260>

5

Die Sauce

Nun den Braten aus dem Topf nehmen und die Flüssigkeit mit dem Gemüse in einem Hochleistungsmixer (ich

Rezept von Lucina-Cucina auf

<https://lucina-cucina.com/index.php/de/rezepte/weihnachtsbaeckerei/festtagsschmaus-schweinerueckenbraten-mit-serviettenknoedel-bei-niedrigtemperatur/258>



verwende [Nutribullet](#)) oder einem Pürierstab zu einer feine, cremige Sauce verarbeiten.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

An dieser Stelle gebe ich die fertige Sauce in eine saubere, ofenfeste Keramikform.
In der Sauce plaziere ich den Braten und stelle die Form zurück in den Ofen um alles warm zu halten.

6

Nun in einem Topf die restlichen Karotten und die Gemüseröschen bissfest garen.

Den Braten aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und auf Tellern verteilen.
Den Serviettenknödel in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf den Teller geben.
Die Gemüse-Röschen als Beilage garnieren und am Schluß die Sauce nach Belieben am Teller servieren.

Mit Petersile, Rosmarin und Kresse bestreut servieren.
Guten Appetit.



Lucina's Tipps:



Man bedenke die lange Vorbereitungszeit.

Die Marinierzeit des Bratens beträgt 2 Tage, also 48 Stunden.

Diese lange Garzeit von 12 Stunden garantiert eine äußerst schonende Zubereitung und ein kulinarisches Erlebnis am Gaumen.

Dabei spielt es keine Rolle, ob der Braten 12 oder 14 Stunden gart.

Soßen binden mit Mehl.

Dickflüssige Bratensoßen gehören bei Fleischgerichten einfach dazu, sind aber nicht immer ganz leicht angerührt.

Variante A:

Eine sehr klassische Methode, um Soßen zu binden, ist die Verwendung von Mehl. Nehmen Sie einfach zwei bis drei Teelöffel Mehl und zwei bis drei Esslöffel Wasser und verrühren Sie diese in einer Tasse. Achten Sie darauf, dass das Mehl nicht klumpt und fügen Sie das Gemisch Ihrer Soße hinzu und kochen diese für ca. drei Minuten stark auf, bis die Soße bindet und die gewünschte Konsistenz erreicht.

Variante B:

Mehlschwitze: Fett (Butter oder Schweineschmalz) in einem kleinen Topf zerlassen. Mehl nach und nach zugeben und unter das Fett rühren. Ideal ist das Verhältnis 3 Teile Mehl und zwei Teile Fett. Ca. 2 bis 5 Minuten unter Rühren anschwitzen. Danach mit einer Flüssigkeit (z.B. die Sauce oder Wasser, Brühe oder Wein) langsam unter Rühren aufgießen und die Sauce mit einem Schneebesen glattrühren.



Ich wünsch euch gutes Gelingen

Guten Appetit!!

eure Lucina Cucina