Gespickter Karreebraten

Kategorien: Diabetiker, Fleischgerichte, Schmorgerichte, Schweinefleisch
Land / Stil: k.A. / k.A.
Bewertung: (noch nicht bewertet)



Zutaten

1,5 kg Schweinskarree mit Knochen
2 Karotten
1 gelbe Rübe
2 Petersilienwurzeln
2 Frühlingszwiebeln
3 Knoblauchzehen
1/2 TL Kümmel (ganz)
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Das Backrohr auf 180°C vorheizen.
Das Gemüse waschen und putzen.
Die Karotten, die gelbe Rübe, die Petersilienwurzel und die Frühlingszwiebeln schälen, der Länge nach halbieren und dann vierteln.
Den Knoblauch schälen und fein schneiden.
Mit Kümmel, Salz und Pfeffer vermischen.
Das Schweinskarree auf eine Arbeitsfläche legen.
Mit einem spitzen Messer mehrmals durchstechen und mit dem rohen Gemüse spicken.
Das Karree mit dem Knoblauchgemisch gut einreiben.
In einer Bratpfanne etwas Öl erhitzen.
Das Schweinskarree rundum kurz anbraten und danach im Backofen 90 Minuten braten, dabei mit dem Bier aufgießen.
Falls erforderlich etwas Suppe zugießen und den braten öfters übergießen.
Danach den Braten aus dem Backrohr nehmen und warm stellen.
Den Saft abseihen und würzen.
Das Fleisch in Portionen teilen und auf vorgewärmten Tellern mit dem Saft anrichten.
Tip: dazu passen herrlich Semmelknödeln, sowie als Getränk ein kühles Bier!