Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



SCHWEINEBRATEN MIT MÖHREN UND SALBEI

ZUBEREITUNG: 25 MIN. · KOCHZEIT: 45 MIN.

Sonntags ist ein leckerer Braten immer willkommen. In den Wintermonaten bin ich immer sehr kreativ mit meinem Bratenrezept. Ich finde, man kann es so unendlich variieren, mit Gewürzen, Früchten oder auch Kräutern.

Ich liebe dieses Rezept, weil man mit **wenigen Zutaten** und **einfachen Tricks** ein sehr leckeres Essen für die Familie zaubern kann, **ohne dass es zu viel kostet**.

Hier habe ich einfach ein **Schweinefilet** gebraten, mit **Speck** umwickelt und mit viel **Karotten** und **Salbei** gekocht. Aber was kann ich tun, damit mein Essen das **gewisse Etwas** bekommt?

Wie kann ich meinen Braten verbessern?

- **Das Fleisch immer zuerst anbraten.**

Warum? Weil sich dabei eine leckere, **aromatische Kruste** um das Fleisch bildet.

- **Mit Butter oder** Entenschmalz **braten.**

Mit welchem Fett soll man Fleisch braten? Ich finde, dass **Butter** oder **Entenfett** einfach das beste Ergebnis beim Braten von Fleisch liefert. Es ermöglicht (bei **Butter**) das **Karamellisieren der Molke** und gibt einen leckeren, **leicht süßlichen, nussigen Geschmack.**
Das Braten mit Entenfett ermöglicht eine **hohe Temperatur beim Braten**, die man mit Butter nicht erreichen kann, da es anbrennen würde.

- **Zwiebeln immer zuerst anbraten**

Warum die Zwiebel vorher anbraten? In Butter angebratene Zwiebeln geben einen **leicht süßlichen Geschmack und intensivere Aromen ohne Zuckerzusatz**.

- **Lorbeer und Gewürznelken ebenfalls in Butter andünsten.**

Warum diese Gewürze mitbraten? Weil sich die **Aromen** mit dem Fett in der Pfanne verteilen.

- **Knoblauch ins Rezept geben.**

Hier empfehle ich etwas **wenig Knoblauch** hinzuzufügen, da er sonst sehr dominant wird.

- **Das Fleisch mit Speck umwickeln.**

Mit welchem Speck oder Schinken kann man einen Braten einwickeln? Ich mag **Bacon**, weil er schön fein geschnitten und sehr fettig ist. Manchmal nehme ich aber auch einen leckeren **Serrano-Schinken** oder Schwarzwälder Schinken. Das Raucharoma des Schinkens findet sich im Braten wieder.

- **Mit Weißwein oder einem Schuss Alkohol ablöschen.**

Warum mit Alkohol ablöschen? Um den Brat-Zucker in der Pfanne aufzulösen und dem Gericht einen intensiveren Geschmack zu geben. Ich lasse den Schuss immer etwas köcheln, damit der Alkohol verdampft.
Womit ablöschen? Mit einem **Weißwein** (nicht zu trocken) eurer Wahl, mit einem Schuss **Armagnac**, **Cognac** oder **Calvados**.

- **Kräuter der Provence oder Bouquet garni zum Braten geben.**

Die Kräuter gehören zu den **obligatorischen französischen Gewürzen**. Am besten wählt man „**nur**“ 1 Kräuter (wie ich heute Salbei), das gibt den richtigen Geschmack. Man kann aber auch ein Bouquet garni oder Herbes de Provence verwenden. Die Kräutermischung ist so abgestimmt, dass sie einen harmonischen Geschmack ergibt.

- **Etwas Fond zugeben.**

Muss man unbedingt Fond hinzufügen? **Nein**. Es ist eine echte Hilfe, wenn man öfter kocht, einen fertigen Fond in den Topf zu geben. Es ist auf keinen Fall ein MUSS. Wer gerne ohne Fond kocht, kann sein Gericht einfach mit **Kräutern und Salz abschmecken**.

Hinweis: Ich habe meiner Speise **kein Salz hinzugefügt.** Warum nicht? Weil in meinem Rezept bereits **1 ganze Packung Bacon** und **1 guter Teelöffel Fond** enthalten sind. Das **reicht völlig aus**, um die **notwendige Salzmenge** in meiner Speise zu haben.

Zutaten für 1 Schweinebraten mit Möhren und Salbei:

500 g Möhren, 700 g Schweinefilet, 125 g Speck (Bacon), 40 g Butter, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Orange, 2 Nelke, 1 Lorbeerblatt, 1 EL Bouquet Garni, Pfeffer, 7-8 Salbeiblätter, 200 ml Weißwein, 1 -2 TL Kalbsfond.

1- In einer großen Pfanne das Schweinefilet mit 20 g Butter von jeder Seite anbraten. Reichlich mit Pfeffer würzen.
In einem Teller, den Bacon legen (siehe Foto), und darauf den Braten legen. Mit den Bacon Scheiben umwickeln. Mit einem Baumwollfaden binden.

2- Den Zwiebeln in Scheiben schneiden und in 10 g Butter glasig anbraten. Die Möhren schälen und grob schneiden.

3- Eine große Auflaufform (oder Baeckeoffe Form mit Deckel) mit Butter beschmieren. Den Knoblauchzehe halbieren und die Form damit reiben.
In die Form die gebratenen Zwiebeln geben, dazu Nelken, Lorbeer, Pfeffer und Bouquet Garni geben. Kurz mischen.

Den Braten in die Mitte legen.

4- Die Möhren Stückchen geben, den Weißwein, den Fond und die Salbeiblätter.

5- Zugedeckt im vorgeheizten Backofen backen bei **180°C Umluft für 45 Minuten**.
Für die restliche Zeit den Saft einer halben Orange geben.

Dann **10 Minuten bei 190°C Umluft** ohne Deckel backen.

Et voilà!

Ich habe den Braten mit kleinen Kartoffeln serviert.... es war soo lecker!

Ich wünsche euch Bon Appétit!

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de