



Schweinebraten in Bärlauch-Senf-Kruste

in einer sehr leckeren Soße

Das Fleisch waschen und trocken tupfen, mit Pfeffer und Salz einreiben anschließend großzügig mit dem Senf einreiben.

Butterschmalz erhitzen und das Fleisch in die Pfanne legen, das Gemüse waschen und putzen, nun zum Fleisch dazugeben und mitbrutzeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen auch in die Pfanne geben, nun alles schön braten, immer wieder Flüssigkeit dazu geben => solange bis es die gewünschte Farbe hat,

Dann in einem Tiegel schmoren lassen (alternativ: niedergaren ist möglich) => alle Gewürze dazugeben. Nach der Hälfte der Garzeit nehmen Sie das Fleisch aus dem Sud und giessen den Sud durch einen Sieb. Dann alles weiterschmoren bis das Fleisch gar ist, alles noch einmal abschmecken und binden. Aen Guata!

Zutaten für 4 Portion:

1 kg	Schweinenacken
3	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2	Möhren
0,5 Stange	Porree
1	Tomate frisch
2 EL	Bärlauchsenf
4	Pfefferkörner
2	Lorbeerblätter
4	Pimentkörner
	Rosmarin frisch oder getrocknet
2	Salbei Blätter
1 TL	Majoran
	Butterschmalz
	Pfeffer und Salz nach Geschmack und etwas Kartoffelmehl zum Binden

Bärlauch-Senf erhältlich auf www.shop.naturseuf.ch oder in [Ihrer Nähe](#)

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

kJ/kcal p.P.: keine Angabe