

Wichtiger Hinweis: Dieses Rezept ist für die Weglassphase geeignet. Bitte passe es aber dennoch der individuellen Verträglichkeit deines Kindes an.

Schweinsbraten vom Nierstück

Zutaten

600–800 g Schweinsbraten vom Nierstück
6 – 8 kleine Schalotten
3 dl Weisswein
5 dl Gemüsebouillon
6 – 8 Karotten
1 mittlerer Kohlrabi
1 EL Kartoffelstärke
4 – 5 EL Reisrahm
Salz und Pfeffer
Rapsöl zum Anbraten



Zubereitung

Etwa 30 Minuten vor dem Kochen den Braten aus dem Kühlschrank nehmen, damit er Raumtemperatur annehmen kann. In der Zwischenzeit Schalotten und Gemüse vorbereiten. Das Gemüse in grobe Stücke schneiden; die Schalotten können ganz verwendet werden.

Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und rundum grosszügig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

In heissem Rapsöl das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten und anschliessend in eine grosse Auflaufform legen. Weisswein, Gemüsebouillon, Schalotten und das vorbereitete Gemüse rund um das Fleisch verteilen.

Den Braten nun für 90 bis 120 Minuten im Ofen garen – je nach gewünschtem Garpunkt. Währenddessen den Braten gelegentlich mit der entstehenden Sauce übergiessen, damit er saftig bleibt.

Sobald der Braten fertig ist, den Reisrahm mit der Kartoffelstärke verrühren und unter die Sauce mischen. Diese bei Bedarf noch etwas eindicken lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Braten zusammen mit Rösti, Kartoffelstock oder Reis servieren.

Rezept von Eliane W.