



Hauptspeise



Gekräuterter Krustenbraten mit Mini- Knödel

und pikanter Paprika-Orangensauce

🕒 45 min Zubereitungszeit

🕒 120 min Kochzeit

🔥 1.367 kcal pro Portion

•• Leicht

📖 Deutsche Küche

🌐 International



Zutaten

2 Portionen

800 g Schweinerücken-Krustenbraten

1 Pck Suppengrün

3 Paprikaschoten, rot

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Bio-Orange

1 Chilischote

1 Bund Rosmarin

2 El Tomatenmark

150 ml Weißwein

250 ml Kalbsfond

1 Bund Petersilie

4 Zweige Thymian

1 El Oregano, getrocknet

Zubereitung

- 1 Suppengrün gründlich abwaschen und alles in Würfel schneiden. Paprikaschoten abwaschen und entkernen. 2 Paprikaschoten grob würfeln und 1 in feine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen. 1 Zwiebel achteln, die andere in feine Würfel schneiden. Knoblauchzehen schälen und halbieren. Orange abwaschen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Chilischote abwaschen, entkernen und in feine Würfel schneiden.
- 2 Krustenbraten abwaschen, trockentupfen und ggf. Sehnen und überschüssiges Fett abschneiden. Die Schwarte rautenförmig einschneiden. In einer Pfanne 2 cm hoch Wasser einfüllen, zum kochen bringen und salzen. Den Braten mit der Schwarte nach unten im Wasser 10 Min. simmern lassen. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 3 In einem Bräter etwas Butterschmalz erhitzen. Nun das Suppengrün, die grob gewürfelten Paprikaschoten, den Rosmarin, den Orangenabrieb, die geachtelte Zwiebel und den Knoblauch im Bräter anbraten. Tomatenmark

1 Pck Mini-Knödel
1 Ei Saucenbinder

hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen. Kalbsfond hinzugeben. Krustenbraten mit in den Bräter legen abgedeckt ca. 90 Min. im Ofen schmoren.

- 4 Nach 90 Min. Schmorzeit den Braten aus dem Bräter legen. Mit Küchenpapier abtupfen. Petersilie und Thymian feinhacken. Mit Oregano in einer Schüssel vermengen. Auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und den Braten darin wälzen. Braten in Alufolie einwickeln und weitere 30 Min. auf einem Backblech in den Ofen geben.
- 5 In der Zwischenzeit die Knödel nach Anleitung zubereiten.
- 6 Den restlichen Inhalt aus dem Bräter durch ein feines Sieb gießen, den Fond auffangen. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen. Zwiebel-, Paprika- und Chiliwürfel darin anbraten. Mit dem Bratenfond ablöschen. Etwas einkochen, anschließend mit Saucenbinder andicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7 Krustenbraten aus dem Ofen holen, kurz ruhen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit den Mini-Knödeln und der Paprika-Orangensauce auf Tellern anrichten.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	612kJ /147kcal	5.694kJ /1.367kcal
Fett	7g	65g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	28g
Kohlenhydrate	9g	84g
davon Zucker	2g	17g
Eiweiß	10g	91g
Salz	1g	5g