
 Hauptspeise



# Schweinebauchfleisch gefüllt

und mit Spitzkohl serviert

 30 min Zubereitungszeit

 90 min Kochzeit

 1.419 kcal pro Portion

••• Leicht

 Deutsche Küche



## Zutaten

2 Portionen

150 g Knödelbrot oder hartes Brötchen

100 ml Gemüsebrühe

1 Ei heller Soßenbinder

100 ml Sahne

50 g Rosinen

500 g Schweinebauch ohne Knochen

1 Spitzkohl frisch

100 g Schinkenwürfel

2 Eier

5 Stengel Petersilie

30 g Butter

Salz

Pfeffer

Öl

## Zubereitung

- 1 Spitzkohl vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in etwa 3 cm breite Streifen schneiden.
- 2 Die Schinkenwürfel in einer Pfanne ohne Fett knusprig anbraten und beiseite stellen. Eine Auflaufform mit wenig Öl bepinseln.
- 3 Den Schweinebauch mit der Masse füllen und mit Zahnstochern verschließen. Den Bauch in die gefettete Form geben und mit ca. 200 ml Wasser aufgießen. Der Schweinebauch muss ca. 1,5 Std. bei 190 Grad knusprig garen.
- 4 20 Minuten bevor der Braten fertig gegart ist, kann der Spitzkohl in einem gebutterten Topf angebraten werden. Danach mit reduzierter Hitze für etwa 10 Minuten geschlossen weiter dünsten.
- 5 Brühe, Soßenbinder und Sahne in den Topf zu dem Spitzkohl geben und die Rosinen hinzufügen. Den Schinken ebenfalls in die Masse geben und alles gut abschmecken.
- 6 Fleisch aus dem Ofen nehmen und aufschneiden, alles auf einem Teller anrichten und mit dem Bratensaft übergießen.

# Nährwerte

	<b>pro 100g</b>	<b>pro Portion</b>
Brennwert	686kJ /164kcal	5.937kJ /1.419kcal
Fett	9g	75g
davon gesättigte Fettsäuren	5g	42g
Kohlenhydrate	11g	94g
davon Zucker	3g	26g
Eiweiß	8g	73g
Salz	0g	1g