


# Schweinerücken-Krustenbraten

## mit Schwarzwurzelgemüse

- 35 min Zubereitungszeit
- 150 min Kochzeit
- 1.372 kcal pro Portion
- Mittel
- Deutsche Küche
- International

## Zutaten

2 Portionen

| | |
|---|---|
| 750 g | Schweinerücken Krustenbraten |
| 1 Pck | Suppengrün |
| 2 | Zwiebeln |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 5 | Nelken |
| | Pflanzenöl zum Braten |
| 2 | Lorbeerblätter |
| 250 ml | Dunkelbier |
| 250 ml | Gemüsefond |
| 400 g | Schwarzwurzel |
| 1 | Bund Estragon |
| 40 g | Butter |
| 30 g | Mehl |
| 400 ml | Milch |
| 2 El | Saucenbinder, dunkel |
| | Salz, Pfeffer zum Würzen |

## Zubereitung

1 Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Krustenbraten gründlich abwaschen und trocken tupfen. Kräftig mit Salz würzen und damit einreiben. Mit der Schwarte nach unten in einen Bräter legen. Wasser hinzugießen bis die Schwarte mit Wasser bedeckt. Im Ofen ca. 25 Min. ohne Deckel vorgaren.

2 Suppengrün putzen und in kleine Würfel schneiden. 1 Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Knoblauchzehen schälen und halbieren. Krustenbraten aus dem Bräter holen, Wasser abgießen. Krustenbraten an der Schwarte nun rautenförmig einschneiden. Nelken in die Schnittstellen stecken.

3 Im Bräter nun etwas Öl erhitzen. Krustenbraten auf der Hautseite scharf anbraten. Erneut aus dem Bräter nehmen. Nun Zwiebel, Knoblauch und Suppengrün anbraten. Lorbeerblätter hinzugeben. Krustenbraten auf das Gemüse legen. Mit Dunkelbier und Gemüsebrühe ablöschen. Im Ofen ohne Deckel ca. 90-100 Min. garen. Falls die Flüssigkeit verdampft ist, Wasser hinzugießen.

4

Schwarzwurzel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Topf mit ausreichend kochend Salzwasser ca. 20 Min. leicht köcheln.

5 In der Zwischenzeit die letzte Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Estragon fein hacken. In einem Topf die Butter zerlassen, Zwiebel anschwitzen. Mehl darüber stäuben und goldgelb rösten. Milch unter Rühren hinzugeben und aufkochen.

6 Schwarzwurzel abschütten und unter die Bechamelsauce rühren. Estragon unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7 Salz mit Wasser in einer kleinen Schüssel verrühren. Krustenbraten kurz vor Schluss damit einpinseln. 10 Min. weiter garen. Anschließend den Braten aus dem Bräter holen. Restlichen Inhalt durch ein Sieb gießen. Sauce dabei auffangen. Sauce in einem kleinen Topf aufkochen, Saucenbinder einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8 Krustenbraten in Scheiben schneiden. Mit Schwarzwurzelgemüse und Dunkelbiersauce auf Tellern anrichten.

## Nährwerte

| | pro 100g | pro Portion |
|---|---|---|
| Brennwert | 547kJ /131kcal | 5.748kJ /1.372kcal |
| Fett | 7g | 70g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3g | 33g |
| Kohlenhydrate | 5g | 57g |
| davon Zucker | 3g | 28g |
| Eiweiß | 8g | 89g |
| Salz | 1g | 6g |