

Klassischer Schwedenbraten, Kartoffelstock und Zwetschgensauce

Rezept von Meta Hildebrand



Klassischer Schwedenbraten mit Kartoffelstock und Zwetschgensauce

Für 4-6 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Genussfertig: in ca. 150 Minuten

Pro Person:

35 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiss, 45 g Fett; 750 kcal

Zutaten:

- 1 Schweinehals à ca. 1,6 kg
- 200 g Dörrzwetschgen, soft
- 30 g Dörrzwetschgen (für die Sauce)
- 1 Esslöffel Senf
- Salz, Pfeffer
- Bratbeutel
- 200 ml Weisswein
- 800 g mehliges Kartoffeln
- 100 ml Milch
- 30 g Butter
- Muskat
- 25 g Bratensauce (Tube)
- 1 dl Rotwein

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. In der Mitte des Schweinehalses mit

einem schmalen, langen Messer ein Loch schneiden. Auf beiden Seiten die Dörrzwetschgen hineindrücken (Stiel vom Kochlöffel eignet sich gut). Den Braten mit Senf einstreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Braten in einen Bratbeutel geben, in eine Backform legen und den Wein in den Beutel giessen, Beutel verschliessen. Im vorgeheizten Backofen ca. 90 Minuten garen. Den ganzen Braten mit dem Beutel wenden, weitere 10 Minuten garen.

2. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden. Ca. 20 Minuten in einem grossen Topf im Salzwasser kochen. Abgiessen, im Topf kurz abkühlen lassen. Milch und Butter dazugeben. Mit dem Kartoffelstampfer (oder Holzkelle) zu Brei stampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken.
3. Den Bratbeutel vorsichtig aufschneiden, Bratensaft in eine kleine Pfanne abgiessen. Braten ohne Beutel in die Backform legen und für 10 Minuten zurück in den Ofen stellen. Bratensaft mit dem Rotwein aufkochen, die Bratensauce beigeben und zu einer Sauce kochen. Die Saucen-Zwetschgen klein schneiden und in die Sauce geben und mitköcheln lassen. Nach Wunsch pürieren oder ganz lassen.
4. Braten aus dem Ofen nehmen, aufschneiden, mit Kartoffelstock und Sauce servieren.

Tipp 1: Der Braten eignet sich auch sehr gut, dünn aufgeschnitten, zum Kaltessen.

Tipp 2: Dieser Klassiker wird eigentlich mit Pflaumen gekocht, aber auch Dörraprikosen schmecken super im Braten.

Rezept von Meta Hildebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.