



WANDERN SCHOTTLAND Rezept des Monats Dezember

Mediterraner Schweinebraten

von Annette Forsyth

Dieser Schweinebraten besticht durch seine besondere Würzung mit Fenchelsamen, Rosmarin und Knoblauch. Er ist einfach zuzubereiten und schmeckt auch kalt sehr lecker. Fenchelsamen passen ausgezeichnet zu Schweinefleisch und machen den Braten bekömmlicher. Obwohl dies ein Rezept aus der Toskana ist, so gedeihen doch alle Zutaten bei uns in Schottland und in meinem Garten, mit Ausnahme des Schweins und des Weins.

Zutaten für 6 Personen

1,5 kg	Kotelettstück vom Schwein (Vorbereitung siehe unten)
2-3	frische Zweige Rosmarin
2-3 EL	Fenchelsamen
3-4	Knoblauchzehen
1-2 Gläser	Weißwein (Chardonnay passt gut)
	Fenchelkraut falls vorhanden
	Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Das Fleisch am besten beim Metzger ohne Knochen und gerollt vorbestellen (siehe Tipp).
2. Den Ofen auf 240° C vorheizen.
3. Das Fleisch waschen, trocknen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch in Stifte schneiden und das Fleisch damit spicken. Die Fenchelsamen mit den Rosmarinnadeln vermischen und unter die Schwarte und die Knochenfalte, wo das Fleisch jetzt gerollt ist, schieben. Je mehr desto besser. Der Rest der Samen und Rosmarinnadeln kommt in die Soße.
4. Nun das Fleisch in eine feuerfeste Form mit der Schwarte nach oben legen und im vorgeheizten Ofen zunächst 15 Minuten bräunen.
5. Nun die Temperatur auf 190°C reduzieren und den Braten mit Weißwein angießen, die restlichen Fenchelsamen, Rosmarinnadeln & Knoblauchstifte zugeben und pro 500 g Fleisch weitere 30 Minuten braten.
6. Am Ende der Zeit den Braten mit einer Nadel einstechen um sicherzugehen, dass der auslaufende Saft nicht mehr blutig ist. Den Braten nun aus der Form nehmen und warmgestellt ein wenig ruhen

lassen, während man die Soße fertig abschmeckt. Dazu die Bratenflüssigkeit in einen Topf gießen, mit mehr Wein aufgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer möchte kann auch ein wenig saure Sahne einrühren und mit Fenchelkraut würzen. Ich persönlich binde meine Saucen nicht an, wer das möchte, kann es natürlich gerne tun.

Tipp: Ich bitte den Metzger immer das Fleisch folgendermaßen vorzubereiten. Die Knochen entfernen und die Schwarte als ganzes ablösen und mehrfach einschneiden. Nun die Schwarte wieder auflegen und den Braten mit Garn rollen. Die Schwarte vorher abzulösen hilft wesentlich beim Servieren. Man braucht dann lediglich das Garn zu entfernen, die Schwarte wieder abzunehmen und den Braten aufzuschneiden. Die Schwarte hält den Braten saftig, wird aber beim Braten sehr hart und ist sehr schwer zu durchschneiden. Wir haben die Schwarte auch schon mit einem kleinen Hackebeitl attackiert, denn meistens finden sich einige Schwartenliebhaber, die ein Stück dazu essen möchten.

Guten Appetit!