

Zwiebeln, Kartoffeln und Schweinebraten al forno

 happy-mahlzeit.com/2019/12/28/zwiebeln-kartoffeln-und-schweinebraten-al-forno/

Zutaten für 6 Personen:

- 5 mittelgroße rote Zwiebeln
- 1 ganze Knoblauchknolle
- 1,5kg mittelgroße festkochende Kartoffeln
- 200g Butter
- 1 Bund frischer Rosmarin
- 350ml Balsamico-Essig
- Olivenöl
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer

Für den Schweinebraten:

- 1,5kg ausgelöster Schweinerücken, zu einem Braten gerollt
- 1 kleines Bund frischer Rosmarin
- 2 EL Fenchelsamen, frisch gemahlen
- 6 Knoblauchzehen
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 2 Stangen Staudensellerie
- 4 Lorbeerblätter
- 1/4 Liter Weißwein
- Olivenöl
- natives Olivenöl extra

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, längs vierteln, in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Dann abgießen und den Topf auf dem Herd hin und her rütteln, damit die Restfeuchtigkeit verdampft.

Für den Braten eine Handvoll fein gehackte Rosmarinblätter auf einem großen Brett verteilen. Etwas Salz, Pfeffer und gemahlene Fenchelsamen darüberstreuen. Vom Schweinebraten die Schwarte entfernen, das Fett kreuzweise einschneiden. Den Braten in den Gewürzen hin und her rollen.

Einen großen Bräter auf dem Herd bei mittlerer bis starker Hitze heiß werden lassen. Etwas Olivenöl zugeben und den Braten mit der Fettseite nach unten hineinlegen. Die auf dem Brett verbliebenen Gewürze darüberstreuen. Wenn das Fett goldbraun ist, den Braten wenden und Knoblauch, Zwiebeln, Sellerie und Lorbeerblätter zugeben. Auf der

untersten Backofenleiste 1 Stunde braten. Nach 30 Minuten mit dem Bratensaft begießen. Das Fleisch eventuell die letzten 20 Minuten mit einem befeuchteten Stück Pergamentpapier abdecken, damit es nicht zu dunkel wird.

Die Zwiebeln schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einem 2. Bräter, in dem die Kartoffeln nebeneinander Platz haben, auf dem Herd erhitzen und einen Schuss Olivenöl hineingießen. Zuerst die Butter, die gehackten Rosmarinblätter und den geviertelten oder zerdrückten Knoblauch, dann die Kartoffeln hineingeben und alles vermischen. Zwiebeln und Balsamico-Essig zufügen, salzen, pfeffern und 5 Minuten auf dem Herd garen, bis der Essig etwas eingekocht ist. Dann den Bräter in den Ofen schieben und das Gemüse ca. 50 Minuten braten, bis es schön knusprig und dunkelbraun karamellisiert ist. Nach der Hälfte der Zeit Zwiebeln und Kartoffeln gut umrühren.

Den fertigen Braten auf einer Platte 10 Minuten ruhen lassen. Das meiste Fett aus dem Bräter abgießen. Knoblauch und Zwiebeln zerdrücken. Weißwein zugießen und auf dem Herd um die Hälfte einkochen lassen. Dabei den würzigen Bratensatz losrühren. Eventuell die Sauce nachwürzen. Die Sauce durch ein Sieb passieren.

Den Braten in Scheiben schneiden und mit der Sauce und den Zwiebeln und Kartoffeln servieren.

Rezept: Jamie Oliver

Quelle: Natürlich Jamie/Jamie at Home

Episode: Zwiebeln/Onions