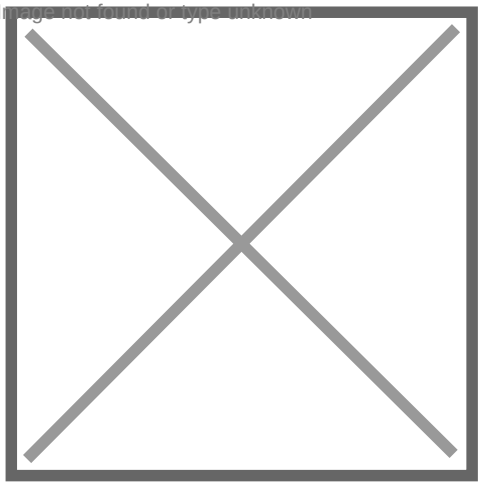
Geschmorter Schweinsfächerbraten mit Tessiner Polenta

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h

Aktivzeit: 1 h

Einfach



Zutaten

für 6 Personen

1 kg	Hals vom Schweizer Schwein
100 g	Dörrpflaumen
0.5 Bund	Peterli
300 g	Kalbsbrät
3 EL	Cognac
30	Bratspecktranchen, ca. 300 g
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
2 EL	HOLL-Rapsöl
2 EL	Tomatenpüree
3 dl	Rotwein
1 EL	Maisstärke
5 dl	Fleischbouillon, kalt
2	Lorbeerblätter
1 l	Hühnerbouillon
200 g	grobkörnige Tessiner Polenta
100 g	geriebener Sbrinz AOP
2 EL	Butter
	Salz, Pfeffer

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

0	kcal
0 g	Eiweiss
0 g	Kohlenhydrate
0 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Tipp

Sie können den Braten auch auf dem Herd zubereiten. Wenden Sie ihn dabei ein- bis zweimal. In den letzten 30 Minuten nach Belieben 2–3 Mal mit der Sauce übergiessen.

Zubereitung

1 Fleisch entlang der Fasern zu 2/3 mit Schnitten einschneiden, würzen.

2 Pflaumen fein schneiden, Peterli fein hacken, mit Brät und Cognac gut mischen. Die Brätmasse gleichmässig in die Fleischeinschnitte streichen. Braten sorgfältig zusammendrücken und mit den Specktranchen umwickeln. Optional mit Küchenschnur binden.

3 Schalotten und Knoblauch rüsten, fein hacken. Öl in einem ofenfesten Schmortopf von ca. 3 l Inhalt erhitzen. Schalotten und Knoblauch anbraten, Tomatenpüree beifügen, 2 Minuten mitbraten. Mit Wein ablöschen, zur Hälfte einkochen lassen. Stärke in der kalten Bouillon auflösen, mit den Lorbeerblättern beifügen und einmal aufkochen. Fleisch mit dem gefüllten Teil nach oben in den Topf legen. Das Fleisch sollte zu 2/3 bedeckt sein, andernfalls mit Bouillon ergänzen. Deckel aufsetzen.

4 In der Mitte des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 1 Stunde schmoren. Deckel entfernen, ca. 30 Minuten fertig garen, damit der Speck knusprig wird. 5 Bouillon aufkochen, Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen, bei kleiner Hitze ca. 45 Minuten garen, dabei alle 10 Minuten gut rühren. Kurz vor dem Servieren Käse und Butter unterrühren, würzen.