Schweinsbraten aus dem Ofen

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 15 min

Aktivzeit: 25 min

Einfach



Zutaten

für 6 Personen

1 kg	Nierstück vom Schwein, gebunden
2 EL	Öl
2	Tomaten, geviertelt
2	Rüebli, geschält, in Stäbchen geschnitten
2	Zwiebeln, in Stücke geschnitten
4 Zweige	Thymian
60 g	Butter
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Bratkartoffeln und Ofengemüse) enthält ca.:

150	kcal
16 g	Eiweiss
1 g	Kohlenhydrate
8 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Der feine Unterschied: Tierhaltung.

Die Schweiz tut viel fürs Tierwohl. Wir haben freiwillige Programme wie BTS und RAUS für eine naturnahe Haltung und eines der strengsten Tierschutzgesetze der Welt, das unter anderem die Fütterung und den Medikamenteneinsatz regelt.

Zubereitung

1 Schweinsnierstück 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.
Ofen mit der Ofenform auf 160 °C Umluft oder auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

2 Pfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss ist, d.h. flüssig wie Wasser, Schweinsnierstück hineinlegen. Während ca. 4 Minuten rundum anbraten, bis es schön goldbraun ist. Vorsicht: Beim Wenden nie ins Fleisch stechen, damit kein Fleischsaft austritt.

3 Fleisch und Gemüse in die vorgewärmte Form geben und mit Salz und Pfeffer würzen. An der dicksten Stelle Fleischthermometer hineinstecken, sodass die Spitze etwa in der Mitte des Bratens ist.

4 Butter und Thymianzweige auf das Fleisch legen und die Form in die Mitte des vorgeheizten Ofens schieben. Aufgepasst beim Einstellen des Thermometers: Zieltemperatur ist 63 °C, aber das Fleisch kommt schon bei 57 °C aus dem Ofen!

5 Fleisch im Ofen alle 15 Minuten mit zerflossener Butter aus der Form beträufeln.

6 Bei 57 °C, also nach ca. 40–50 Minuten, aus dem Ofen holen und mit Alufolie zugedeckt ruhen lassen, bis die Kerntemperatur 63 °C erreicht ist. Dadurch verteilt sich der Fleischsaft schön im ganzen Fleisch.

7 Bratenschnur entfernen, das Fleisch aufschneiden und sofort servieren.