

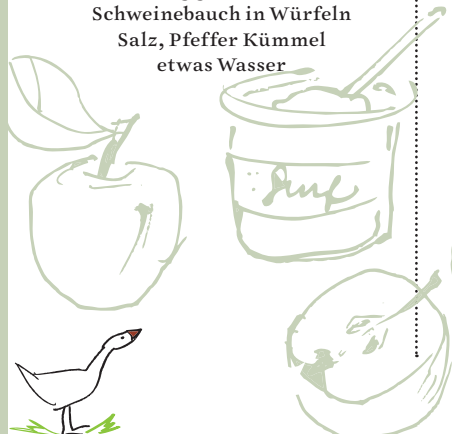


Cidre-Braten aus dem Backofen

Zutaten (für 4 Personen)

1 kg Schweinehals
2 El Honig-Balsamico-Senf
(gibt's bei uns)
2 El Olivenöl
1 El Pfeffer grün zerdrückt
1 Wacholderbeere zerdrückt
¼ El Thymian
2 Zwiebeln
2 Äpfel, säuerliche
*(Boskop sind dafür lecker,
gibt's bei organiX in Demeter-
Qualität ganz regional
aus dem Remstal)*
750 ml Cidre (herb)
Salz
100 ml Sahne

800 g Weißkraut
100 g gerauchter
Schweinebauch in Würfeln
Salz, Pfeffer Kümmel
etwas Wasser



Zubereitung

Aus Senf, 3 El Cidre, Öl, Pfeffer, Wacholder und Thymian eine Marinade anrühren. Den Schweinehals damit einreiben und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Den Braten salzen und in einen Bräter legen. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen und den Bräter hineinstellen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Äpfel schälen und würfeln. Nach 25 Min. die Zwiebeln in den Bräter geben.

Etwa 10 Min. später die Äpfel hinzufügen. Dann die Temperatur auf 140°C zurückdrehen und den Braten für weitere 2 Stunden im Ofen belassen.

Dabei nach und nach den Cidre zugießen. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und warmstellen. Die Sauce bei Bedarf mit etwas Speisestärke binden. Die Sahne zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

Bayrisch Kraut, ganz klassisch

Das Kraut in feine Streifen schneiden, den Speck in einer großen Pfanne leicht anbraten, das Weißkraut hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Etwas Wasser angießen und 15 Min. schmoren lassen.

**HOF LIEFERANT**
FLEISCH & WURST VON BIO-BAUERN.

