AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	30 Min.	Herbst	Italien

SCHWEINSBRATEN MIT FENCHELSAMEN



Rezept: Patrizia Fontana. La Mia Cucina. Echtzeit 2021 - Foto: compactcook

KURZ VORGESTELLT

Ein Braten vom Schwein in echt italienischer Tradition. Mit Fleisch vom Metzger deines Vertrauens gelingt das Rezept von Patrizia Fontana. (+90 Min. backen)

ZUTATEN (4 PERSONEN)

1 kg	Schweinshals, eher mager	2 Zehen	Knoblauch
0.5 TL	Fenchelsamen	0.5 Sch	Peperoncini
4 Zw	Rosmarin	3 EL	Olivenöl
6 Bl	Salbei		Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 220° C vorheizen. Im Mörser Fenchelsamen und Rosmarin mit Meersalz zerstossen. Klein geschnittene Peperoncini und Knoblauch dazugeben und weitermörsern, pfeffern.
2. Das Fleisch an verschiedenen Stellen mit einem scharfen Messer einritzen. Dann eine Seite des Fleisches mit dieser Paste bestreichen, Salbeiblätter darauflegen und wie einen Rollbraten zusammenbinden. Die Oberfläche salzen, mit Olivenöl bestreichen. Restliche Rosmarinzweige unter die Schnur klemmen.
3. Das Fleisch etwas pfeffern und im Ofen auf den Grillrost legen. Ein Backblech darunterschieben, um den Saft beim Garen aufzufangen. Nach 10 Min. den Braten wenden und nach weiteren 10 Min. die Temperatur auf 180° C reduzieren. Die Garzeit beträgt ca 1 Std. 30 Min bis 1 Std. 45 Min.
4. Für die letzten 45 Min. Garzeit schiebe ich aufs Auffangblech noch Karotten, Kartoffeln und weitere Ofengemüse nach Belieben. Ideal sind grob geschnittene Peperonischnitze. Das Gemüse vorher leicht salzen und in etwas Olivenöl wenden.
5. Fleisch aufschneiden, auf einer Platte mit dem Gemüse servieren. Etwas Olivenöl dazu reichen.

TIPP: Wer Fenchelsamen nicht schätzt, ersetze ihn durch ein