



Rezept zum Tellermodell

Schweinsbraten mit Rotkohl und Spätzli



Nährwertangaben pro Portion

Energie	560 kcal
Eiweiss	39 g
Kohlenhydrate	48 g
Fett	22 g

In % der Gesamtenergie

28%
34%
35%



Rezept zum Tellermodell

Schweinsbraten mit Rotkohl und Spätzli

Für 4 Portionen
 Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten
 Schmoren: ca. 1 ½ Stunden

Resteverwertung:
 Die zweite Hälfte des Bratens am Folgetag kalt aufschneiden und mit einer Kräuter-Quark-Sauce oder einem Chutney geniessen.

Zutaten:

Schweinsbraten:

- 800 g - 1 kg Braten vom Schweizer Schwein (z.B. von der Schulter)
(Fleisch reicht für 2 Mahlzeiten)
- 2 EL HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 150 g Sellerie, geschält, grob gewürfelt
- 2 Rüebli, geschält, grob gewürfelt
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 ½ dl Fleischbouillon

Rotkohl:

- 1 Zwiebel, halbiert, in feine Streifen geschnitten
- 1 Rotkohl (ca. 700 g), geviertelt, in feine Streifen geschnitten
- 1 EL HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
- 2 Lorbeerblätter
- 3 EL Johannisbeergelee
- ev. etwas Saucenbinder

Spätzli:

- 200 g Mehl
- ½ TL Salz
- 2 Eier
- 1 ½ dl Wasser



* besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hoherhitzen

Zubereitung:

Braten 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Öl in einem Bräter erhitzen und den Braten bei milder Hitze von allen Seiten in 3-4 Minuten anbraten. Gemüse- und Zwiebelwürfel zugeben und kurz mitanbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 dl Bouillon zugeben und abgedeckt ca. 1 ½ Stunden köcheln lassen. Dabei 1-2-mal wenden.

Für den Rotkohl Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln glasig dünsten. Kohl zugeben und 5 Minuten mitdünsten. Salz, Pfeffer, Lorbeer, restliche Bouillon und Johannisbeergelee zugeben. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 1 Stunde garen, dabei gelegentlich umrühren.

Für die Spätzli Eier und Wasser vermengen und mit der Mehl-Salz-Mischung gut verrühren. Teig 30 Minuten ruhen lassen. Spätzli portionsweise in Salzwasser 3-5 Minuten kochen, abtropfen und warm halten.

Braten herausnehmen und in Alufolie gewickelt warm halten. Bratensaft durch ein feines Sieb in eine Pfanne giessen und bei starker Hitze um die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und – wenn nötig – mit etwas Saucenbinder eindicken. Braten aus der Folie nehmen, die Hälfte in dünne Scheiben schneiden und in der Sauce warm halten.

Braten, Rotkohl und Spätzli auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die djpl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter www.schweizerfleisch.ch/tellermodelle und www.sgs-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 06.2016



Schweiz. Natürlich.