



Rezept zum ausgewogenen Teller

## 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 ausgewogenen Teller

# Schweinsbraten mit Rotkohl und Spätzli

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten

Schmoren: ca. 1 ½ Stunden

### 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

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



### 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.



Schweiz. Natürlich.