

Schweinsbraten und Balsamico-Sauce

Portionen: 4

Zutaten

1,2 kg	Schweinsschopf
300 g	Karotten
300 g	gelbe Rüben
2 Stk.	Zwiebel
6 Stk.	Knoblauchzehen
200 g	weißer Balsamicoessig
400 ml	Wasser
	Frischer Thymian
1 El	Mehl
	Salz, Pfeffer, Fenchel gemahlen



Zubereitung

1. Schweinsschopf mit Salz, Pfeffer, Fenchel und 2 Stück gehackten Knoblauchzehen gut einreiben.
2. Öl in einer Bratpfanne erhitzen und den Schopf darin anbraten. Die Pfanne mit dem Schweinsbraten bei 180°C in den Ofen schieben.
3. In der Zwischenzeit die Karotten, die gelben Rüben und die Zwiebeln schälen und in grobe, daumendicke Stücke schneiden.
4. Balsamicoessig mit Wasser abmischen und damit von Zeit zu Zeit das Fleisch übergießen.
5. Nach der halben Bratzeit den Schopfbraten wenden und das Gemüse, Thymian und die ganzen Knoblauchzehen dazugeben und mit dem Schweinsbraten mitbraten.
6. Nach ca. 1,5 Stunden Bratenzeit ist der Braten fertig. Das Fleisch soll weich sein und sich mit der Fleischgabel ohne Widerstand durchstechen lassen. Danach den Braten und das Gemüse aus der Pfanne nehmen.
7. Mehl mit etwas Wasser abmischen. Den Saft des Schweinsbratens aufkochen lassen und mit der Mehlmischung binden. Die Sauce abschmecken und das Fleisch und das Gemüse hineinlegen.