



Kräuterbraten



Zutaten

1,4 kg Schweinekamm/
Schweinelachs
1 EL Salz
1 EL gemahlener
Kreuzkümmel
1 EL Curry
1 EL Thymian
1 TL Majoran
1 TL Pfeffer
1 TL Cayennepfeffer/
Chili
2 EL
gefriergetrockneter/4
Zehen Knoblauch
3 große/5 kleine
Zwiebeln
200 ml Wasser/Bier
(raffiniertes) Olivenöl

Zunächst für die Gewürzmischung Salz, Kreuzkümmel, Curry, Thymian, Majoran, Pfeffer, Cayennepfeffer und Knoblauch in eine Tasse geben.

Ist die Wahl auf Schweinelachs gefallen, sollte die Silberhaut entfernt werden, um zu vermeiden, dass diese zäh wird. Das Fleisch anschließend in 3 bis 4 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln halbieren und in 3 bis 5 mm dicke Scheiben schneiden und zusammen mit dem Fleisch und 2 bis 3 EL Olivenöl in einen Bräter geben. Das Ganze so vermischen, dass die gesamte Fleischoberfläche mit Öl benetzt ist. Raffiniertes Olivenöl eignet sich besser als kaltgepresstes, da dieses keine leicht verbrennbaren Schwebestoffe hat, die beim Erhitzen bitter werden.

Anschließend die Gewürzmischung in den Bräter geben und gut verteilen und zuletzt die gewählte Flüssigkeit Wasser oder Bier hinzugeben.

Den Bräter mit geschlossenem Deckel bei 180°C Ober-/Unterhitze für 2 Stunden in den Ofen schieben und dann guten Appetit.