

Schweineschmorbraten

750g Schweinefleisch (aus der Keule, ohne Knochen)

2 Bund Suppengrün putzen, waschen

6 mittelgroße Zwiebeln abziehen beide Zutaten kleinschneiden

30g Pflanzenfett, z.B. Biskin erhitzen, das Fleisch von allen Seiten gut darin anbraten, mit

Salz, gemahlenem Pfeffer, gerebeltem Majoran bestreuen, etwas

heißes Wasser hinzugießen, das Fleisch schmoren lassen, von Zeit zu Zeit

wenden, verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen 30 Minuten vor Beendigung der Schmorzeit das geschnittene Gemüse hinzufügen das

gare Fleisch vordem Schneiden 10 Minuten „ruhen“ lassen, damit sich der Fleischsaft setzt das Fleisch quer zur Fleischfaser in Scheiben schneiden, auf einer

vorgewärmten Platte anrichten den Bratensatz mit dem Gemüse durch ein Sieb streichen (etwa 500 ml), zum Kochen bringen, evtl. etwas einkochen lassen die

Soße mit Salz, Pfeffer, Majoran abschmecken

Schmorzeit: Etwa 1 ½ Stunden.

Beigabe: Tomatensalat.