

Tessiner Schweinebraten

| | |
|----------------------------|---|
| 1 kg Schweinebraten | |
| 2 Knoblauchzehen | schälen, zerdrücken |
| Rosmarin, Salbei, Salz | Fleisch mit den Kräutern und Gewürzen einreiben, in einen |
| Pfeffer, gem. Nelken | ausgespülten Bräter legen und das geschlossene Gefäß in den |
| abgeriebene Zitronenschale | kalten Backofen setzen. 90-110 Minuten bei 220°C-250°C |
| | garen |
| 1 Möhre | putzen, waschen, kleinschneiden |
| 1 Stange Porree | etwa 30 Minuten vor Ende der Garzeit dazugeben |
| 1 Stange Sellerie | |
| 1/8 L Wasser | ablöschen |
| 1 Eßl. Mehl | mit Wasser anrühren, die Soße binden |
| Salz, Pfeffer | abschmecken |

| | Ballaststoffe | Kcal | Eiweiß | Fett | Kohlenhydrate |
|--------------|---------------|-------|--------|------|---------------|
| Gesamtrezept | 7.710 | 1.836 | 202 g | 72 g | 80 g |
| 1 Portion | 1.927 | 459 | 50 g | 18 g | 20 g |

Mit freundlicher Unterstützung der Landwirtschaftskammer NRW

