

Martina Kömpel
Gefüllter Schweinerollbraten
mit Pflaumensauce

Dienstag, 17. September 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für den Braten:

150 g	Mandeln
4	Knoblauchzehen
1 Bund	glatte Petersilie
100 g	Speck
1,2 kg	Schweinenacken oder Schweinebauch für Rollbraten (vom Metzger zum Rollen vorbereiten lassen)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3	Zwiebeln
3 EL	Butterschmalz
150 ml	Pflaumensaft
200 ml	Fleischbrühe

Für die Pflaumensauce:

200 g	getrocknete Pflaumen (ohne Stein)
50 g	Speck
2 EL	Butter
1 EL	Zucker
1 EL	5-Gewürze-Pulver (asiatische Gewürzmischung)

Zubereitung:

1. Für die Bratenfüllung Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann erkalten lassen und grob hacken.
2. Knoblauch schälen, fein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Speck in feine Würfel schneiden.
3. Mandeln, Speck, Knoblauch und Petersilie vermischen und auf das Fleischstück aufstreichen, dann aufrollen und den Rollbraten mit Küchengarn binden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Zwiebeln schälen und grob würfeln.
5. In einem Bräter Butterschmalz erhitzen und den Rollbraten rundherum darin anbraten.
6. Zwiebel zugeben und kurz anbraten, mit Pflaumensaft und Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 2 Stunden schmoren.
7. Für die Sauce getrocknete Pflaumen in 300 ml Wasser 30 Minuten einweichen.
8. Speck fein würfeln.
9. Pflaumen aus dem Wasser nehmen, Einweichwasser beiseitestellen und die Pflaumen klein schneiden.
10. In einem Topf Speckwürfel anbraten, Butter und die klein geschnittenen Pflaumen zugeben. Zucker untermischen und leicht karamellisieren lassen. Das Gewürzpulver zugeben und mit dem Einweichwasser ablöschen. Die Sauce 10 Minuten köcheln lassen.

11. Den Rollbraten aus dem Bräter nehmen. Den entstandenen Bratensaft passieren, unter die Pflaumensauce mischen und abschmecken.
12. Den Rollbraten aufschneiden und mit der Sauce anrichten. Dazu passt z.B. Kartoffel-Pastinaken-Püree.

Tipp: Für ein Püree 500 g Kartoffeln (mehlig kochende Sorte) und 300 g Pastinaken schälen, in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser weich kochen. Dann abgießen und durch eine Presse drücken. 150 ml Milch erwärmen und mit 2 EL weicher Butter unter das gepresste Gemüse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Pro Portion: 1130 kcal / 4746 kJ
27 g Kohlenhydrate, 74 g Eiweiß, 82 g Fett