

Schweineschmorbraten

Zutaten | 4 Portionen

1 kg	Schweinenacken oder -schulter
1 EL	Butterschmalz
1	Zwiebel
1	Tomate
	Salz, Pfeffer
1/8 l	Wasser
1 EL	Weizenmehl

Zubereitungszeit: 20 Min., Garzeit 90 Min.

Zubereitung:

- Das Fleisch abwaschen und abtrocknen. Zwiebel schälen und vierteln, Tomate klein schneiden.
- Butterschmalz in einen Bratentopf geben und das Fleisch darin von allen Seiten bräunen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen, Zwiebel und Tomate hinzugeben und kurz mitbräunen lassen.
- Hitze zurückschalten, Wasser dazugeben und ca. 90 Minuten schmoren.
- Fleisch aus dem Topf nehmen.
- Mehl mit ein wenig Wasser aufrühren, unter den kochenden Soßenfond mischen, abschmecken und eventuell noch einmal nachwürzen.
- Den Braten aufschneiden und mit der Soße anrichten.

Tipp:

Es kann auch noch etwas Suppengemüse mitgeschmort werden.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 311,25 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
818 kcal	62,7 g	8,56 g	56,6 g	38 mg