



## Sanft gegarter Schweinsnierstück-Braten

### Einstieg:

- Sie brauchen dazu einen Kerntemperaturmesser. Nur so kann ein Braten richtig gelingen.
- Dieses Rezept ist einfacher als es aussieht. Die Kontrolle des Backofens müssen Sie ja nur 1 x machen.
- Rechnen Sie mit einer gesamten Zubereitungszeit von ca. 4 Stunden.
- Die Vitamine bleiben erhalten.
- Der Gewichtsverlust ist sehr klein; deshalb ist das Fleisch sehr zart.
- Ihre Gäste werden vom gabelzarten Braten und dem kalorienarmen Gericht begeistert sein.
- Ihr Backofen wird nicht schmutzig.
- Resten des „Sanft-Gegarten“ Bratens können kalt aufgeschnitten oder in Alu-Folie verpackt tiefgekühlt werden. Im Kühlschrank auftauen und in der Alu-Folie verpackt für 60 Minuten bei 60°C im Backofen wärmen und nachher aufschneiden.

### Rezept (4 Personen):

- ca. 900 g Schweinsnierstück
- säurehaltige Gewürzpaste

### Vorgehen:

1. Den Schweinsnierstück-Braten am Vortag der Zubereitung und mit Gewürzpaste (Senf, Streuwürze, schwarzer Pfeffer, Rosmarin/Thymian/Majoran) allseitig gut einstreichen, in Geschirr legen und mit Klarsichtfolie zugedeckt und in der Küche stehen lassen.
2. Backofen-Temperatur mit dem Kerntemperaturmesser vergleichen und Differenz berücksichtigen.
3. Gut 4 Stunden vor dem Essen Braten ohne anzubraten auf den Backofenrost legen und bei 80°C garen, bis die Kerntemperatur von 55°C erreicht ist.
4. Fleisch aus dem Backofen nehmen und erst jetzt in der Bratpfanne oder auf dem Grill allseitig gut anbraten.
5. Backofentemperatur auf 55°C reduzieren und Braten wieder für 1 – 2 Stunden in den Backofen geben.
6. 15 Minuten vor dem Hauptgang die Backofentemperatur nochmals auf 80°C erhöhen, damit das Fleisch schön warm auf heiße Teller serviert werden kann.
7. Fleisch nicht mit Sauce zudecken sondern auf Saucenspiegel legen.

### Das Basisbuch:

**Intelligente Küche** – mehr Genuss, Sicherheit und Freude mit Fleisch

Über 100 Tipps und Tricks und illustriert mit zahlreichen Rezepten

164 Seiten, mit Zeichnungen, Format 17 x 23 cm, gebunden, Preis: CHF 37.-- / EUR 25.--,

ISBN 3-9522763-0-8

### Das Folgebuch:

**Gabelzart** - Fleisch «Sanft-Garen» macht's möglich

Anleitung, Hinweise und Rezepte zu einer neuen und besonderen Garmethode

160 Seiten, mit Zeichnungen und farbigen Fotos, Format 17 x 23 cm, gebunden. Preis: CHF

37.-- / EUR 25.--, ISBN 3-1-9522763-8

### Verlag We Wi

Werner Wirth

Längenrüppstrasse 70

CH-3322 Urtenen

Telefon 0041 31/859 50 45

Fax 0041 31/859 50 34

homepage [www.wewi2.ch](http://www.wewi2.ch)

info@wewi.ch