

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2



Fotocredit: Simeon Baker

Kräuterbraten auf Jungspinat

Zutaten

(für 4 Personen)

- 500 g zugeputztes Karee vom Mangalitzaschwein - vom Fleischer Ihres Vertrauens
- 1 Hand voll frische Kräuter wie Oregano, Petersilie, Salbei, Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- 4 EL Olivenöl
- 100 g junge Spinatblätter

Zubereitung

Ofen auf 120° C vorheizen.

Bei dem Stück Karee vom Mangalitzaschwein, im Ganzen, zwischen der Fleisch- und Fettschicht mit einem scharfen Messer einen „Tunnel“ schneiden.

Die frischen Kräuter und den Knoblauch grob hacken und vermengen. Anschließend die Kräutermischung in den „Tunnel“ füllen das Karee salzen.

Quelle: ORF extra

Das Stück Karre von allen Seiten insgesamt 15 min. in der Pfanne mit Olivenöl braten.

Danach in eine ofenfeste Form ca. 20 min. bei 120 Grad Ober- und Unterhitze im Rohr ruhen lassen

Spinatblätter in ein Sieb geben und mit kochendem Wasser überbrühen.

Den überbrühten Spinat auf einem Teller mit etwas Olivenöl und Salz marinieren und anschließend mit den hauchdünn geschnittenen Bratenstücken servieren.