



geschmorte Schweinsschulter

Zutaten:

Für 4 Personen:

| Menge | Zutaten |
|--------|---|
| 1 kg | Schweinsschulter ohne Schwarte und Knochen |
| 1 | Zwiebel gewürfelt |
| 2 | Knoblauchzehen fein gehackt |
| 250 ml | Gemüse- oder Hühner-suppe |
| | Honig |
| | Essig, Öl |
| | Salz, Pfeffer, Kümmel (zerstoßen), frischer Thymian |

Zubereitung:

1. Vermischen Sie Zwiebel, Knoblauch und Honig mit den Gewürzen und marinieren Sie damit das Fleisch. Eine zarte Marmorierung des Fleisches steht übrigens für Aroma und lässt es saftig

gelingen. Lassen Sie es einige Stunden (am besten über Nacht) zugedeckt im Kühlschrank in einer Bratenform stehen.

2. Nehmen Sie das Fleisch eine halbe Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank, damit es nicht zu kalt ist. Tupfen sie die Gewürze ab und heben Sie diese in der Bratenform auf. Braten Sie das Fleisch von allen Seiten in etwas Öl an und legen Sie es in die Bratenform. Die Pfanne mit Suppe ablöschen und in die Form gießen. Garen Sie nun das Fleisch mit dem Bratensaft fünf bis sechs Stunden bei 130 °C im Ofen. Das Fleisch ist fertig, wenn es schon fast zerfällt.
3. Begießen Sie anschließend den Braten mit dem Bratensaft. Fleisch weitere 15 Minuten bei 250 °C bräunen. Überprüfen Sie immer wieder, dass es nicht verbrennt.