

Snirtje Braa,

Ostfriesisches Fleischgericht

Ca. 4 Personen

1-2Kg Schweinefleisch

Nacken oder/und Schulter, gerne mit Knochen, Sehnen aber entfernen (-lassen). Fett unbedingt dran lassen.

1 Kg große Zwiebeln oder dementsprechend kleine

2-3 Lorbeerblätter

Salz und Weißen Pfeffer zu würzen

Öl oder Schmalz zum anbraten

Fleischbrühe zum auffüllen, möglichst ungesalzen (bestimmt 1,5 l!)

1 TL Zitronensaft

Speisestärke zum abbinden

Zubereitung:

Das Schweinefleisch möglichst einen Tag vorher mit Salz und Pfeffer einreiben und im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen (Die Fleischstücke mit genauso viel Salz und Pfeffer würzen als würden man ein Steak o.ä. zubereiten). Die Fleischbrühe auch vorbereiten. Fertige Brühe hat meist der Schlachter ansonsten aus Knochen oder Fleisch selber eine herstellen und diese auch für eine Vorsuppe nutzen (Rinderbrühe, Hühnersuppe, z.B.). Die Zwiebeln klein schneiden, Würfel oder Halbmonde – wie man möchte.

Das Öl oder Schmalz in einem geeigneten Bratentopf heiß werden lassen und das Fleisch nun von allen Seiten anbraten. Zwischendurch den Bratenansatz immer wieder mit Fleischbrühe ablöschen und wieder reduzieren lassen (min. 4-5mal). Sind die Fleischstücke wie gewünscht braun, diese aus dem Bratentopf herausnehmen und an die Seite stellen. Nun die Zwiebeln in den Bratentopf mit dem Bratenansatz weiterbraten. Je nach Bedarf auch wieder Öl/Schmalz dazugeben. Die Zwiebeln jetzt soweit anbraten das diese schön braun werden und ein wenig im Topf „ansetzen“. Mit etwas Brühe ablöschen damit sich der Bratansatz lösen kann, anschließend reduzieren bis die Zwiebeln weiterbraten und dann wieder ablöschen. Das anbraten-ablöschen-reduzieren muss mindesten 5-10 mal wiederholt werden. Wie oft, dass hängt natürlich vom Bratentopf ab, Alu- oder Gusseisentöpfe leiten die Hitze ja unterschiedlich, Gasflamme oder Ceranfeld heizen ja auch unterschiedlich, z.B.. Zudem muss auch darauf geachtet werden wann genau abgelöscht wird. Brät man zu lange, wird der Bratensatz zu dunkel (evtl. schwarz) und die Sauce wird dann bitter. Zu kurz, dann bleibt die Sauce zu hell und fade. (Tipp: Hat man das noch nie gemacht, einfach in einem Bratentopf nur die Zwiebeln braten und ein bisschen damit üben – wenn es nichts wird ist es um die Zwiebeln ja nicht so schade. Und wird es was, kann man die Zwiebelsauce ja anders weiterverwenden). Durch diese Prozedur wird die Sauce immer dunkler und natürlich auch kräftiger und entscheidet letztendlich -neben dem Fleisch und der Brühe- über den Geschmack. Ist die Sauce jetzt dunkel genug, dass Fleisch wieder hineinlegen und mit Brühe zu ca. $\frac{3}{4}$ auffüllen. Die Lorbeerblätter auch dazu geben. Deckel drauf und einfach weiterköcheln lassen bis das Fleisch weich ist (ca. 1-2 Stunden). Zwischendurch einfach testen (auf Salz achten!) und evtl. Brühe nachfüllen. Ist das Fleisch fertig, dieses wieder herausnehmen und warm stellen. Die Sauce mit Speisestärke wie gewünscht abbinden, ein Spritzer Zitronensaft dazu und evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Das Fleisch dann wieder in die Sauce legen und etwas ziehen lassen. Fertig!



Deichstraße 8
26506 Norden-Norddeich
www.seestern-norddeich.de
info@seestern-norddeich.de



Dazu passen Rotkohl und Salzkartoffeln oder Klöße. **Guten Appetit!**