



# Ostfriesischer Snirtjebraten

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 1:30 h
- **Fertig in** 1:40 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '100', 'cook_time' : '1:30 h', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " " });
```

Ostfrisches Schlachtzeit Essen aus alter Zeit, beliebt wie eh und je

## Zutaten

- 1 kg Schweinenacken und Schulter in 6 x 6 cm großen Stücken
- 500 ml trockener Rotwein
- 250 ml Rinderfond (Fleisch - ersatzweise Gemüsebrühe)
- 2 große Gemüsezwiebeln, gewürfelt
- 125 ml flüssige Sahne
- 1 Tl Speisestärke
- 2 El Pflanzenöl
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Tl schwarze Pfefferkörner
- Speisesalz

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitung:

### Schritt2

Die Bratenstücke mit Lorbeerblättern und 1 Tl schwarze Pfefferkörnern in dem Rotwein einlegen, am besten abgedeckt über Nacht marinieren lassen.

### Schritt3

Danach heraus nehmen, gut ablaufen lassen, und den Einlegefond passieren, verwahren.

### Schritt4

Der Ansatz:

## Schritt5

Nunmehr das Fleisch in heißem Pflanzenöl rund herum kräftig anbraten, Farbe nehmen lassen. Salzen, pfeffern und die aufgefangenen Zwiebeln wieder dazu geben, mit anbraten.

## Schritt6

## Schritt7

Die Rotweinsteinmarinade und die Gemüsebrühe aufgießen und bei schwacher Hitze weich schmoren. Danach die Stücke prüfen, den Schmorfond "sämig" mit angerührter Speisestärke binden, nach schmecken.

## Schritt8

Anrichtevorschlag:

## Schritt9

Dazu reicht man in Ostfriesland: Salzkartoffeln, Apfelrotkohl, grüne Bohnen, sauer eingelegten Kürbis, Rote Beete und saure Gurken.

**Rezeptart:** Niedersächsisch **Tags:** unkompliziert

## Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)993
- Fett (g)61
- KH (g)13
- Eiweiss (g)79
- Ballast (g)1
- Zucker (g)6

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/ostfriesischer-snirtjebraten/>