



# Schweinerücken Zigeuner Art

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 1:15 h
- **Fertig in** 1:30 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '90', 'cook_time' : '1:15 h', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : " });
```

Heiß geliebter Familien-Sonntagsbraten, immer wieder lecker

## Zutaten

- 700 g ausgelöster Schweinerücken
- (Geht auch mit Schweinenacken oder Kasseler)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 El Pflanzenöl
- 2 rote Gemüsepaprika, gewaschen, entkernt, geviertelt
- 2 gelbe Gemüsepaprika, gewaschen, entkernt, geviertelt
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 75 ml Sahne
- 75 ml saure Sahne
- 1 Tl Tomatenmark
- 1 Tl Senf
- 1 El Butter
- 1 Tl Zitronensaft
- Knoblauchsatz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Rosenpaprika nach Geschmack

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitung:

### Schritt2

Zuerst den Backofen auf höchste Stufe Oberhitze vorheizen.

### Schritt3

Von den gewaschenen, entkernten, geviertelt Paprikaschoten jeweils 2 El in ganz feine Streifen schneiden.

#### **Schritt4**

Den großen Rest flach drücken und nebeneinander auf das gefettete, flache Backblech legen.

#### **Schritt5**

Auf die oberste Schiene unter die Heizschlangen geben und so lange grillen, bis die Haut schwarze Blasen schlägt.

#### **Schritt6**

Heraus nehmen, die Backofentemperatur auf 100 ° C absinken lassen. Die Schoten etwa 5 min. mit einem feuchten Küchentuch bedecken.

#### **Schritt7**

Danach die Haut abziehen und in 2-3 cm große Stücke schneiden.

#### **Schritt8**

Der Schweinerücken:

#### **Schritt9**

Den Schweinerücken rund herum mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Pflanzenöl, (Auch an den Enden) anbraten, Farbe nehmen lassen.

#### **Schritt10**

Mit dem Senf bestreichen und mit der Gemüsebrühe an gießen. Etwa 70-75 min. in den Backofen schieben, langsam, rosa-saftig braten, garen.

#### **Schritt11**

#### **Schritt12**

Die Sauce:

#### **Schritt13**

Die Zwiebel in etwas Butter mit Rosenpaprika nach Geschmack und Tomatenmark anschwitzen, mit dem Braten Fond und der flüssigen- und sauren Sahne aufgießen.

#### **Schritt14**

Mit den feinen Paprikastreifen 3-4 min köcheln, etwas reduzieren lassen.

#### **Schritt15**

Den Zitronensaft dazu geben, ev. leicht mit angerührter Speisestärke binden, pikant nachschmecken.

## Schritt16

Anrichtevorschlag:

## Schritt17

Den rosa Schweinerücken dünn aufschneiden und auf dem Paprikagemüse anrichten, die Sauce drum herum geben.

## Schritt18

Dazu passen die verschiedensten Kartoffelzubereitungen, aber auch Pasta oder trockener Reis.

**Rezeptart:** Schweinefleisch **Tags:** bürgerlich, Hauptgericht, heiß geliebt, pikant-herzhaft, schweinerücken

## Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)444
- Fett (g)26
- KH (g)12
- Eiweiss (g)41
- Ballast (g)6

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schweineruecken-zigeuner-art/>