



**Rezept für 4 Personen**

**Zeit ca.:**

*low carb - Der 5 Stunden Sonntagsbraten mit Fenchel und Orange*

*Kochtipps & Tricks sind mit einem \*gekennzeichnet*

**Zutaten:**

500g Schweinebraten am Stück  
3 Gelbe Rüben  
2 Zwiebeln  
½ EL Honig  
Wasser  
Salz, Paprika, Koriander

**Zutaten Beilage:**

1 Fenchel  
1 Zwiebel  
1 Halbbloodorange  
1l Wasser  
10 EL Weißwein  
Salz

**Zubereitung:**

- 1.) Backofen auf 120C Umluft vorheizen. Schweinebraten auf der Fettseite einschneiden und mit Salz, Paprika und etwas Koriandergewürz einreiben.
- 2.) Im kleinen Bräter grob geschnittene Gelbe Rüben und Zwiebel dazu geben, max. bis zur Hälfte mit Wasser füllen, Salzen und den Schweinebraten dazu geben, alles für 5 Stunden in den Backofen geben, hin und wieder mit Wasser beträufeln.
- 3.) Topf mit Wasser aufstellen und zum Kochen bringen, dann den Fenchel vierteln, Strunk entfernen und fein schneiden, sowie auch die Zwiebel. Alles für 5 Minuten blanchieren, Wasser abgießen und bei Seite stellen.
- 4.) Kurz bevor der Braten fertig ist die Orange filetieren und mit dem Fenchel in einer Pfanne und Weißwein bissfest garen.
- 5.) Den Schweinebraten herausnehmen, aufschneiden und mit dem Fenchelgemüse anrichten. Zum Schluss die Soße vom Braten darüber geben und evtl. nachwürzen.

**Dazu empfehlen wir:**

- Den bereits geöffneten Weißwein oder Apfelsaft

**Kochtipps & Tricks:**

- Vorsicht beim aufschneiden des Bratens, hier gilt immer gegen die Faser schneiden. Wer es etwas knuspriger mag, kann zum Schluss für 15 Min. den Backofen auf Grill stellen bei voller Hitze.