

Orientalischer Nackenbraten auf gebackenem Rotkohl



Zutaten (4 Personen):

2 EL Ras el-Hanout (Gewürzmischung)
6 EL Rapsöl
1,3 kg Schweinenacken (mit Knochen)
2 Lorbeerblätter
1 kleiner Rotkohl (ca. 800 g)
3 EL Rotweinessig
650 ml Gemüsebrühe
2 Zwiebeln
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft vorheizen.

Ras el-Hanout mit 4 Esslöffeln Rapsöl mischen und kräftig mit Salz sowie Pfeffer würzen. Den Schweinenacken mit der Marinade einreiben, in einen Bräter legen und im vorgeheizten Backofen für 30 Minuten garen.

Unterdessen den Rotkohl putzen, in feine Streifen schneiden oder alternativ auf einer Reibe hobeln. Die Rotkohlstreifen anschließend mit Salz durchkneten, bis sie Saft ziehen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die restlichen 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Rotkohl sowie Lorbeerblätter zufügen und mitdünsten.

Den Nackenbraten aus dem Bräter holen. Den Kohl-Mix hineingeben und den Braten darauf setzen. Gemüsebrühe sowie Rotweinessig zugießen und im Backofen - bei gleicher Temperatur - etwa 1 Stunde backen. Nach der Backzeit den Nackenbraten vom Knochen lösen und in Tranchen schneiden. Den Rotkohl auf vorgewärmten Tellern gemeinsam mit den Nackenbratenscheiben anrichten und servieren.

Nährwertangaben: 620 kcal p.P., 11 g KH p.P.