

Schweinebraten in Metmarinade

Zutaten (für 4–6 Personen)

Für den Braten:

- **1,5 kg Schweineschulter oder Schweinenacken**
- **Salz & grober Pfeffer**

Für die Metmarinade:

- **300 ml Met (Honigwein)**
- **2 EL Honig**
- **3 Knoblauchzehen (zerdrückt)**
- **1 Zwiebel (grob geschnitten)**
- **2 TL Senf**
- **1 TL Thymian (oder Rosmarin)**
- **1 TL Wacholderbeeren (zerstoßen, optional aber sehr passend)**

Zusätzlich:

- **2 Karotten**
 - **1 Stück Sellerie**
 - **500 ml Brühe**
-

Zubereitung

1. Marinieren (wichtig!)

- **Alle Zutaten für die Marinade vermischen.**
- **Fleisch darin einlegen und mindestens 12 Stunden (besser 24 Stunden) im Kühlschrank ziehen lassen.**

2. Vorbereitung

- **Fleisch aus der Marinade nehmen (Marinade aufbewahren!).**
- **Gut abtupfen und kräftig mit Salz & Pfeffer würzen.**

3. Anbraten

- **Braten in einem Bräter rundum scharf anbraten.**
- **Gemüse (Karotten, Sellerie, Zwiebel aus der Marinade) dazugeben.**

4. Schmoren

- **Mit der Marinade und Brühe ablöschen.**
- **Im Ofen bei 160–170 °C ca. 2,5–3 Stunden schmoren.**
- **Zwischendurch immer wieder mit Flüssigkeit begießen.**

5. Kruste (optional, aber empfehlenswert)

- **Temperatur auf 220 °C erhöhen oder Grillfunktion nutzen.**
- **Für 10–15 Minuten knusprig werden lassen.**

Wikinger-Touch

- **Met + Honig sorgt für eine leicht süßliche, karamellisierte Note**
- **Wacholder gibt einen typischen nordischen Geschmack**
- **Perfekt mit grobem Brot oder Wurzelgemüse**

Serviovorschlag

- **Mit Kartoffeln, Gerstengrütze oder Nudeln**

- **Dazu ein Glas Met oder dunkles Bier**

