

Informationen zur Sendung vom 05.05.2026

Schweinenacken aus dem Schmortopf

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Portionen)

750 g Schweinenacken
150 g Zwiebeln
100 g Karotten
100 g Sellerie
3 Knoblauchzehen
3 Lorbeerblätter
2 bis 3 Thymianzweige
1 EL Tomatenmark
Salz
Pfeffer
Pflanzenöl oder Butterschmalz zum Anbraten

Außerdem

Zum Beispiel Semmelknödel und Beilagen-Salat

Zubereitung

Für das Röstgemüse Zwiebeln, Möhren und Sellerie schälen, dann in grobe Würfel teilen.

Zum Schmoren in einem passenden Bräter etwas Butterschmalz erhitzen. Das Fleisch salzen und von allen Seiten circa drei Minuten kräftig braten. Dann aus dem Topf heben und auf einen Teller legen. Im Bratensatz die Gemüswürfel anschwitzen und mit ein wenig Wasser ablöschen. Dabei rühren und weiterrösten. Wenn das Wasser verkocht ist, neues Wasser zugeben und abermals rösten. Den Vorgang mehrmals wiederholen. So bekommt die Sauce ein kräftiges Aroma und wird schön dunkel.

Beim letzten Rösten das Tomatenmark einrühren. Hat das Gemüse eine appetitliche Farbe angenommen, wird mit Wasser oder Brühe abgelöscht. Die Lorbeerblätter, den Thymian und geschälte und halbierte Knoblauchzehen zugeben. Den Braten in die Sauce legen und mit einem Deckel verschließen. Im Backofen bei 180 Grad circa eine Stunde schmoren. Nach 50 Minuten nachsehen, ob das Fleisch schön mürbe ist. Ansonsten die Schmorzeit verlängern. Auch darauf achten, dass genug Flüssigkeit vorhanden ist.

Für die Sauce das Fleisch herausheben und auf einen Teller im Ofen bei 100 Grad warmstellen. Die Sauce durch ein Sieb passieren und die Röstgemüse wegwerfen – sie sind verkocht. Auf der Oberfläche der Sauce sammelt sich eine Fettschicht, Diese mit Hilfe einer Kelle etwas abschöpfen. Je nach Konsistenz die Sauce mit ein wenig Brühe oder Rotwein verlängern und mit Kartoffelstärke abbinden. Noch einmal würzen und die Sauce kurz aufkochen.

Informationen zur Sendung vom 05.05.2026

Schweinenacken aus dem Schmortopf

Von Ulla Scholz

Anrichten

Das Fleisch in Scheiben schneiden und dachziegelartig auf einer Bratenplatte anrichten. Die heiße Sauce über das Fleisch gießen.

Klöße und Gemüse nach Wahl oder Beilagen-Salat in Schüsseln und kleine Schalen füllen. So wie früher – Schüsseln und Platten werden am Tisch herumgereicht.

Ullas Küchentipps

Auf die Fleisch-Qualität achten

Hochwertiges Fleisch zahlt sich auch aus, da dieses Schweinefleisch bei der Zubereitung angenehm riecht und nach dem Braten nicht schrumpft. Stücke wie Schulter oder Nacken verwenden, die von dünnen Fettadern durchzogen sind. Das Fett sorgt für Geschmack und der Braten bleibt nach der Zubereitung schön saftig.

Reste aufwärmen

Wenn etwas Braten übrigbleibt, die Oberfläche mit einem feuchten Tuch abdecken, damit das Stück im Kühlschrank nicht austrocknet.

Zum Aufwärmen die Sauce aufkochen. Dünne Scheiben – gegen die Faser schneiden – und dachziegelartig in einem flachen Geschirr anordnen. Mit heißer Sauce begießen und bei kleiner Herdtemperatur mit Deckel einige Minuten ziehen lassen.

Der Oma-Faktor

Wer kennt sie nicht, die schweren Glasschalen aus Kristall, in denen am Sonntag ein Salat von gekochten grünen Bohnen, ein Gurkensalat in Dillsahne, gehobelter Rettich, Krautsalat in Essig und Öl, Kopfsalat mit Zitrone und Zucker oder eingelegte Rote Beete angerichtet wurden.

In Frankreich und Italien wäre so ein Salat-Mix nur als Vorspeise denkbar. Bei deutschen Großmüttern und Tanten wurde und wird Salat zum warmen Hauptgericht gegessen oder danach verspeist.

Eine kleine Abwandlung

In vielen Familien ist oder war es üblich, die Röstgemüse in der Sauce zu lassen und zu pürieren. Das macht die Sauce unnötig schwer, da sie dann nicht entfettet wird. Möglicherweise haben deshalb Schmorgerichte den Ruf, zu schwer und zu fett zu sein. Der kleine Trick aus der Profi- Küche, wo passiert und entfettet wird, macht hier im Rezept den Unterschied.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!