

# Kochen

## Schweinsbraten mit Fenchelsamen und weisse Bohnen


Fenchelsamen können von Europa bis Asien mehr oder weniger alles würzen. Und sie fördern erst noch den Appetit und die Verdauung.

### EIGENSCHAFTEN

 LACTOSEFREI



### ZUTATEN

 Für 6–8 Personen

1 Zitrone

2 Knoblauchzehen

1 Zweig Rosmarin

2 Esslöffel Fenchelsamen

2 Esslöffel Olivenöl (1)

Salz

800 g Schweinsnierstück

2 Zwiebeln

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Esslöffel Olivenöl (2)

1 dl Weisswein

2 dl Gemüsebouillon

2 Dosen Bohnen weiss, (Abtropfgewicht je Dose 250 g)

1 Bund Petersilie glattblättrig

### NÄHRWERT

**Pro Portion**

19 g Kohlenhydrate

27 g Eiweiss

13 g Fett

317 g kKalorien

### ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
- 2 Die Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft von ½ Zitrone auspressen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Rosmarinnadeln abzupfen und ebenfalls fein hacken.
- 3 Die Fenchelsamen im Mörser mittelfein zerreiben oder mit dem Messer hacken. Mit der Zitronenschale, dem Knoblauch, dem Rosmarin und dem Olivenöl (1) mischen. Leicht salzen.
- 4 Mit einem kleinen scharfen Messer im Fleisch kleine tiefe Einschnitte anbringen. ½ der Gewürzpaste in die Einschnitte füllen, den Rest beiseitestellen.
- 5 Die Zwiebeln schälen und fein hacken.
- 6 Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne das Olivenöl (2) sehr kräftig erhitzen. Das Fleisch darin auf jeder Seite 4 Minuten anbraten; zunächst 20–30 Sekunden sehr heiss, dann die Hitze um etwa 1/3 reduzieren. In der letzten Minute die restliche Gewürzpaste über das Fleisch verteilen. Dieses auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen 2 Stunden nachgaren lassen.
- 7 Im Bratensatz die Zwiebeln 5 Minuten andünsten. Dann den Weisswein und die Bouillon dazugiessen und 10 Minuten kochen lassen.
- 8 Die Bohnen in ein Sieb abgiessen und unter kaltem Wasser gut abspülen. Die Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken.
- 9 Kurz vor dem Servieren den Sud nochmals aufkochen und die Bohnen darin 2–3 Minuten kochen lassen. Die Petersilie beifügen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit den Bohnen auf einer Platte anrichten. Sofort servieren.