

## Claudia`s Spießbraten

Der klassische Spießbraten ist ein Braten der am Spieß zubereitet wird. Es gibt viele Rezepte für Spießbraten vom Grill, wobei Sie vor allem bei den Gewürzen und bei der Füllung ganz nach Lust und Laune experimentieren können. Die Gewürzmischungen stellen Sie entweder selbst zusammen oder Sie kaufen eine fertige Mischung.

Und so wird Spießbraten selber machen ganz einfach....!

Rezeptur und Zubereitung für 4 Personen

### Geräte / Zubehör:

- 1 x großes Backblech mit Rand / Auflaufform
- 1x Schneidebrett
- 1x Messer

### Rezeptur:

- ca. 1000 Gramm Schweinenacken am Stück (Saftig und durchwachsen)
  - oder 4 Stück Schweinenackensteaks á 250 Gramm
- 4 Stück mittelgroße Gemüsezwiebel
- 8 Scheiben Bacon (Bauchspeck)
- Spießbratengewürz (Oder selber gemachte Mischung, Siehe unten)



# Rapsiano

## Zubereitung:

1. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in 4 gleichgroße Scheiben schneiden
2. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden
3. Die Fleischscheiben von beiden Seiten würzen
4. Alle Scheiben mit jeweils einigen Zwiebelringen und je 2 Scheiben Bacon (Bauchspeck) belegen
5. Backofen auf 180°C Heißluft vorheizen (200°C bei Ober-/ Unterhitze)
6. Das geschichtete Fleisch in einer Auflaufform oder einem Backblech mit Rand dicht aneinander reihen und mit einem Deckel oder Alufolie zudecken
7. Den Braten ca. 45 Minuten bei 180°C (200°C bei Ober-/ Unterhitze) mit Deckel garen
8. Anschließend den Deckel oder die Alufolie abnehmen und weitere 30 Minuten bei 150°C Heißluft (170°C bei Ober-/ Unterhitze) im Ofen fertig garen



# Rapsiano

Dazu passen sehr gut Bratkartoffeln und ein knackiger Blattsalat.

Tipp:

Wer alles da hat, kann sich auch super eine Gewürzmischung selber machen

- 1 Teelöffel gemahlene Senfkörner
- 1 gehäufte Teelöffel Pfeffer
- 2 Zehen frischen Knoblauch, gehackt
- 1 Teelöffel gehäufte Thymian
- 2 Teelöffel edelsüßes Paprikapulver
- 1 Teelöffel gehäuftes Salz
- 1 Teelöffel gestrichen Oregano
- 1 Teelöffel gestrichen Majoran
- 1 Teelöffel gestrichen Zucker



Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen des Rezeptes und guten Appetit. Gerne können Sie mir auch mal berichten, ob alles gut geklappt hat.

Mit freundlichen Grüßen

Claudia Althoff, Gruppenleiter in der RAPS-Küche Marienheide

**#keinStillstandinderRAPS**

**#mitStrukturdurchdenTag**