



4 - Stunden Schweinerücken, Griechisch

★★★★

Schweinefleisch

Vorbereitungszeit: 40 Min. **Kochzeit:** 4 Std. **Gesamtzeit:** 4 Std., 40 Min.

Schwierigkeitsgrad: Mittel **Portionen:** 4 portion(en) **Quelle:** malteotten.de

ZUTATEN

- 1 kg Schweinebraten vom Rücken
- 4 Tomate(n), getrocknete
- 6 Oliven
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 2 Zweig/e Oregano
- 2 Zweig/e Rosmarin
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

NÄHRWERT

Calories: 814 kcal
Serving Size: 1

Kräutercreme bestreichen.

Nach vier Stunden herausnehmen, in gleichmäßige Scheiben schneiden und z. B. mit frischem Weißbrot, Tzatziki und einem griechischem Salat servieren.

ZUBEREITUNG

Das Fleisch von allen Seiten mehrfach mit einem Spieß einstechen und mit Stücken der Oreganozweige und den Rosmarinnadeln spicken. Danach aus den verbleibenden Kräutern, den getrockneten Tomaten, Oliven, Knoblauch, Zitronensaft, etwas Olivenöl, Pfeffer und Salz im Mixer eine Paste herstellen und soviel Wasser dazugeben, dass die Kräutercreme sämig wird.

Das Fleisch kurz in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von allen Seiten anbraten, bis es zartbraun ist, und anschließend mit der Kräutercreme gleichmäßig bestreichen. Nicht verbrauchte Kräutercreme aufheben.

Den Ofen zwischenzeitlich auf ca. 80 °C vorheizen, und das Fleisch in einer offenen feuerfesten Form in den Ofen stellen. Das Fleisch insgesamt ca. 4 Stunden bei 80 °C im Ofen lassen, und hin und wieder mit etwas