

## Wie mache ich aus jemanden, der mal zur Sau gemacht wurde ein schmackhaftes Mittagessen?

1 Schweinekamm mit Knochen ca. 250gr pro Person (es kann aber auch ein halbes Pfund verwendet werden)  
Das Fleisch vom Knochen und Fett lösen bei ungenügender Erfahrung mit dem Messer einen Fachmann (Metzger oder Chirurg) zu Rate ziehen.

Knoblauch schälen und in Stifte schneiden (nicht naschen, das macht einsam).

Ca. 10 Stifte mit einem spitzen Messer in den oberen und seitlichen Teil des Fleisches spicken.  
Den Braten mit Öl einreiben.

Das Fleisch mit Pfeffer italienischer Kräutermischung, Paprika (edelsüß) und Kräutern der Provence einreiben.

Damit sich der Koch etwas erholen kann, wird der Braten über nach in den Kühlschrank gestellt. So bekommt das Küchenpersonal seine nötige Ruhe und der Braten seinen Geschmack.

Das Fleisch gut mit Salz bestreuen. (erst am anderen Morgen)

Den Backofen auf der höchsten Stufe vorheizen.

Das Fleisch bei großer Hitze ca. 10 min anbraten, danach bei ca. 200°C weiterbraten.

Je nach Größe muß der Braten bei 200°C zwischen 1 1/2 und 2 Stunden im Backofen bleiben, während dieser Zeit das Fleisch immer wieder mit Fleischbrühe übergießen, so daß die Pfanne immer 2 cm mit Brühe angefüllt ist.

Etwa ½ Stunde bevor der Braten gar ist wird er in Scheiben geschnitten (die unteren 2cm sollten nicht durchgeschnitten werden). Den eingeschnittenen Braten von beiden Seiten, mit je einem langen Holzspieß zusammenschieben, damit er nicht auseinander fällt.

Nun kommt noch etwas Gemüse in die Pfanne (halbe Paprika Stücke, längs geviertelte kleine Zucchini, ganze kleine Zwiebeln Möhren und Tomaten)

Der Braten wird nun nicht mehr mit Brühe übergossen.

Nach einer weiteren ¼ Stunde wird das Fleisch mit ¼ l trockenem Weißwein übergossen.

Den fertigen Braten aus dem Ofen nehmen, fertig aufschneiden und servieren.

Bevor Sie mit dem Essen anfangen, können Sie, wenn Sie wollen, noch eine Gedenkminute für das arme Schwein einlegen, welches den Kamm für Sie hinhalten mußte.

**Guten Appetit.**

P.S.: Natürlich gibt es noch Soße:

Die Knochen (welche? Na die vom Kamm) teilen und mit Mehl bestäuben.

Die Knochen anbraten.

Zwiebeln, Knoblauch, Basilikum, Karotten, Sellerie und Tomaten zugeben.

Mit Salz, Pfeffer Paprika edelsüß und Tomatenmark würzen.

Das ganze lange braten.

Der Soße einen trockenen Rot- oder Weißwein zugeben.

Die Soße durch ein Sieb gießen und evtl. mit etwas Mehl andicken.