

TYPISCH OSTFRIESISCHES
TELLERGERICHT

Snirtjebraten

4 Personen · ca. 2 Stunden

„Snirten“ heißt auf Platt brutzeln. Genau das soll das Fleisch in der Pfanne tun – bevor es mit viel Zwiebeln schön mürbe schmort.



Zutaten

Für 4 Personen

- 1 kg** Schweinenacken oder magerer Schweinebauch
- 3** große Zwiebeln
- 2 EL** Schweineschmalz
- 2** Lorbeerblätter
- 3–4** Wacholderbeeren (nach Belieben)
- ca. 400 ml** Wasser oder Brühe
- Salz, Pfeffer**
- 1 EL** Mehl oder Soßenbinder
- Salzkartoffeln, Rotkohl oder Apfelsmus

Zubereitung

- 1 Fleisch vorbereiten**
Fleisch in 3–4 cm große Würfel schneiden, salzen und pfeffern.
- 2 Anbraten**
Schmalz in einem Bräter stark erhitzen und das Fleisch portionsweise rundum kräftig anbraten, bis es brutzelt.
- 3 Zwiebeln zugeben**
Zwiebeln in Ringe schneiden und mitbraten, bis sie goldbraun sind.
- 4 Schmoren**
Lorbeer und Wacholder zugeben, mit Wasser oder Brühe ablöschen und den Bratensatz loskochen.
- 5 Fertig garen**
Zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 1,5 Stunden schmoren, dabei bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. Soße binden, abschmecken und servieren.