



Im Schmortopf gegarter Schweinebraten

Zeit gesamt
2h 10min



Zubereitungszeit
10min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schweinenackenbraten	1 kg
BBQ Kräuter Gewürz	2 EL
Zwiebeln, rot	4 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Gemüsebrühe	1 L
Tomatenmark	8 EL
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
weiße Bohnen in der Dose	400 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Bräter, Grill

1. Schweinenackenbraten waschen, trocken tupfen und mit BBQ Kräuter Gewürz einreiben. Zwiebeln halbieren, schälen und grob würfeln. Knoblauch mit einem Messerrücken platt drücken und schälen. Gemüsebrühe ggf. anrühren und mit Tomatenmark verrühren. Alles inkl. Lorbeerblätter in einen feuerfesten Bräter geben.

2. Grill anheizen. Bräter auf den Grill stellen und ca. 1,5 Std. schmoren lassen. Bohnen in ein Sieb abgießen, in den Topf geben und weitere ca. 30 Min garen. Schweinebraten im Schmortopf vom Grill nehmen, leicht abkühlen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Hierzu passt ein [Damper \(schnelles Brot\)](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	513 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	62 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	10 g