

## Geflochtener Schweinebauch

### Zutaten:

1 kg Schweinebauch, so lang wie möglich

1 Zwiebel

2 Karotten

### Zutaten für die Marinade:

3 TL Senf

1 TL scharfer Senf

2 TL brauner Zucker

2 TL Honig

2 TL Wein - Essig

3 Spritzer Tabasco

1/4 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle



### So geht es los!

Die Schwarte vom Bauchfleisch mit scharfem Messer entfernen oder den Metzger fragen ob er sie gleich entfernen kann.

3 Streifen a 4 cm von dem ca. 12 cm breite Stück schneiden.

### Achtung!

Am oberen Ende nicht durchschneiden.

2-3cm am oberen Ende vom Fleisch stehen lassen.

Die 4cm breiten Streifen noch mal halbieren

Jetzt das Fleisch trennen so das 2 Stücke a 3 Streifen entstehen

Vorhandene Knorpel eventuell auch entfernen

Das Fleisch und die Stränge, wie Kotelett etwas klopfen.

### So funktioniert es!

Jetzt flechten wir die 3 Stränge.

Dabei immer die Stränge etwas ziehen und fest flechten.

Am Ende fixieren wir die 3 Strangenden mit einem Holzstäbchen oder Zahnstocher und binden es zusätzlich mit einem Faden, Koch Garn.

### So geht es weiter!

Alle Zutaten für die Marinade verrühren

Eine Zwiebel und die Karotten in grobe Stücke schneiden.

Das Gemüse verteilen wir gleichmäßig im Ofenzauberer.

Zurück zum Fleisch!

Mit einem Silikonpinsel die Unterseite des Fleischzopf mit der Marinade einstreichen.

Das Fleisch auf das Gemüse im Ofenzauberer setzen

Den oberen Teil des Fleischzopf auch satt mit der Marinade einstreichen.

### Ab in den Ofen!

Den Ofen auf 220C Umluft vorheizen.

Deckel vom Ofenmeister aufsetzen, dieser dient am Anfang als Spritzschutz!

Den Ofenmeister, auf mittlere Schiene auf dem Rost, in den Ofen stellen.

Nach 35 Minuten den Deckel entfernen

Temperatur aus 200C senken

Jetzt gibt es so gut wie keine Fettspritzer mehr im Ofen

Nach 15 Minuten, ohne Deckel, hat das Fleisch schon leicht Farbe bekommen.

Das Fleisch auf der oberen Seite noch mal kräftig mit der Marinade einstreichen

Noch mal für ca. 10 – 15 Minuten backen, bis der Zopf eine schöne Farbe hat.

Es dürfen kräftig gebratene, sehr dunkle Stellen dabei sein

Aufschneiden und servieren!

Das Fleisch etwas schräg, wie es geflochten ist in Scheiben schneiden.

**Guten Appetit!**

### Tipp:

Man könnte eine leckere Schweinebratensoße dazu machen und mit Gemüse und Kartoffeln oder Knödel servieren.

Funktioniert auch auf dem Grill und sorgt für einen Hingucker beim Grillfest