

Schmorbraten mit Erbsen-Kartoffelstampf und glasierten Möhren

Rezept von Björn Freitag

Schmorbraten – ein leckerer Klassiker für das Sonntagsmahl mit der ganzen Familie. Diesmal im Schnellkochtopf zubereitet, das spart Zeit und Nerven bei Koch und Köchin.



Zutaten für 4 Personen:

Für den Braten:

- 1,5 kg Schweinebraten
- 1 Bund Suppengrün (Möhren, Knollensellerie, Lauch)
- Salz
- Etwas Öl zum Anbraten
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Stängel Petersilie
- 1 EL Speisestärke
- 1 Schuss Sojasauce

Für den Kartoffelstampf:

- 600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- ca. 150 ml Milch
- 3 EL Butter
- 300 g aufgetaute TK-Erbсен

- Prise Muskatnuss
- Salz, Pfeffer

Für die Möhren:

- 500 g Möhren
- 2 EL Butter
- Salz
- 1 Prise Zucker

Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und klein schneiden.
- Suppengrün in grobe Würfel schneiden.
- In einer Pfanne Zwiebeln und Suppengrün in etwas Öl anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Tomatenmark hinzufügen und mit anrösten. Ein Lorbeerblatt hinzugeben.
- Schweinebraten gut salzen. Öl in einem Schnellkochtopf erhitzen, den Braten darin von allen Seiten scharf anbraten, bis er gebräunt ist.
- Den gesamten Inhalt der Gemüsepfanne zum Braten im Schnellkochtopf geben. Die Pfanne, in der das Gemüse gebraten wurde, mit ca. 300 ml Wasser füllen, um den dunklen Ansatz abzulösen. Das Ganze zum Fleisch und Gemüse im Schnellkochtopf geben. Knoblauchzehen zerdrücken und mitsamt der Petersilie hinzugeben.
- Den Deckel des Schnellkochtopfs schließen und alles 50 Minuten auf Stufe 3 garen lassen. Nach Bedarf noch Wasser hinzufügen.
- Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden und in Salzwasser gar kochen (geht auch schnell im Dampfgarer).
- Karotten schälen und schräg in Scheiben schneiden.
- Die Karotten mit Butter, Salz, etwas Zucker und einem kleinen Schuss Wasser in einer Pfanne glasieren. Dazu die Karotten kurz aufkochen lassen, danach den Herd ausschalten und die Pfanne mit Deckel auf der auskühlenden Herdplatte stehen lassen.
- Milch in einem Topf erwärmen und 2 EL Butter darin schmelzen lassen, salzen und mit Muskatnuss abschmecken.
- Kartoffeln abschütten und zusammen mit der Milch und den aufgetauten Erbsen zu Brei stampfen, nach Bedarf salzen.
- Nach 50 Minuten Dampf aus dem Schnellkochtopf ablassen, das Fleisch herausnehmen und beiseitestellen.
- Soße aus dem Topf durch ein feines Sieb geben.
- Etwas Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Stärkemischung nach und nach zur Soße geben und umrühren, dann kurz aufkochen und eindicken lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz hat.
- Für Aroma und Farbe einen Schuss Sojasauce dazugeben und die Soße pfeffern.
- Fleisch in Scheiben schneiden und in der Soße wenden.
- Mit Erbsen-Kartoffelstampf und den Möhren anrichten.