



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 | |

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 |