



## Fränkisches Schäufole

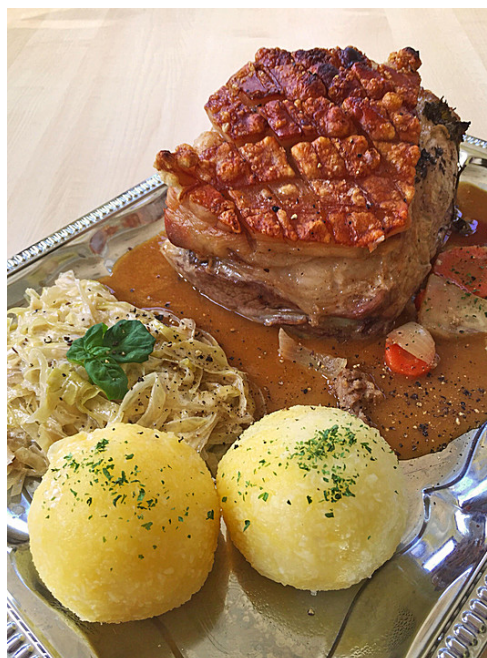
### Traditionelles Sonntagsessen in Franken

Die Schwarte des Schweinebratens diagonal einschneiden oder gleich beim Einkauf einschneiden lassen.

Den Schweinebraten waschen, trocken tupfen und gründlich mit Salz und Pfeffer einreiben. Das Fett in einem eisernen Schmortopf erhitzen und den Braten darin von allen Seiten anbraten. Die Zwiebel vierteln, die Karotte in grobe Stücke schneiden. Mit 1 Tasse Wasser aufgießen. Den Braten auf die untere Schiene in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen schieben und mit der Schwarte nach oben unter gelegentlichem Begießen mit dem Bratensaft in 1 1/2-2 Stunden gar braten. Evtl. noch etwas Wasser nachgießen. Die letzten 30 Minuten immer wieder mit Bier bepinseln, damit die Kruste schön knusprig wird.

Den Braten herausnehmen und 10 Minuten stehen lassen. Den Bratensaft mit etwas Wasser ablöschen, durch ein Sieb gießen, entfetten und evtl. noch mit etwas Salz abschmecken, evtl. etwas binden. (Ich binde meine Soße, indem ich das Gemüse erst püriere und dann die Soße durch ein Sieb streiche. Das gibt außerdem einen feinen Geschmack) Zum Braten reichen. Beilage: Kartoffelklöße und Krautsalat. Als Getränk passt natürlich Bier dazu. TIPP.: Ein befreundeter Metzger gab mir den Tipp, die Temperatur auf 160°C zu drosseln und das Schäufole 3-4 Stunden zu garen. Es wird butterweich.

**Arbeitszeit:** ca. 30 Min.  
**Schwierigkeitsgrad:** normal  
**Kalorien p. P.:** keine Angabe



### Zutaten für 4 Portionen:

1 ½ kg	Schweinefleisch (Schulter mit Knochen und Schwarte - Schäufole)
	Salz und Pfeffer
1 TL	Kümmel
1 EL	Butterschmalz
1 große	Zwiebel(n)
1 große	Karotte(n)
etwas	Bier, dunkles

**Verfasser:** Sivi