

Kandisbraten

(für 4 Personen)



2 Kilo Schweinefleisch (Nackenbraten)

3 Gemüsezwiebeln

2 Flaschen Tomatenketchup (a 500ml)

5 EBl. braunen Kandis

1-2 EBl. Senf

1 Teel. Tabasco

Pfeffer und Salz

Das Fleisch in eine Kasserolle geben. Zwiebeln in Ringe schneiden und alle anderen Zutaten in einer Schüssel untereinander mengen und über das Fleisch gießen.

Dann 1 Std. bei 200 Grad Ober/Unterhitze und eine weitere Stunde bei 175 Grad garen lassen.

Dazu kann man Ciabattabrot oder Fladenbrot reichen.

**Gutes Gelingen !
Ihre Iris Grapatin**