

# **Gebratenes Schäufole**

## **Zutaten**

2 Mittlere Schweineschultern  
Salz, Pfeffer, Paprika  
1 Esslöffel Schweineschmalz  
1 Zwiebel  
2 Tomaten  
1 Gelbe Rübe  
1 Esslöffel Gemahlener Kümmel  
1 Teelöffel Majoran  
1 Große Tasse Heißes Wasser  
1 Teelöffel Stärke

## **Zubereitung**

Das Fleisch waschen und von allen Seiten würzen. Fett in einen Bräter zerlaufen lassen, das Fleisch von allen Seiten darin anbraten und die Schmorzutaten und Gewürze zugeben. Das heiße Wasser aufgießen und den Bräter in den vorgeheizten Backofen bei ca. 250° stellen. Etwa eineinhalb bis zwei Stunden braten, das Schäufole zwischendurch wenden und mit der Soße begießen. Nach der Bratenzeit das Fleisch aus der Soße nehmen und warm stellen. Die Soße mit der Stärke binden.

# **Epaule de porc rôtie**

## **Ingrédient**

2 moyennes épaules de porc  
Sel, poivre, paprika  
1 cuillère à soupe de saindoux  
1 oignon  
2 tomates  
1 carotte  
1 cuillère à soupe de cumin en poudre  
1 cuillère à café de marjolaine  
1 grosse tasse d'eau chaude  
1 cuillère à café d'amidon

## **Préparation**

Laver la viande et l'assaisonner de tous les côtés. Faire fondre la graisse dans une cocotte et faire revenir la viande, ajouter les épices et petits légumes. Verser l'eau chaude et mettre la cocotte au four préchauffé thermostat 250° pour environ 1 ½ à 2 h. Retourner l'épaule de temps en temps et l'arroser de son jus. Après cuisson retirer la viande de la cocotte et la garder au chaud. Epaissir la sauce avec l'amidon.