

Ein **Spießbraten von ca. 4 kg im Ofen** ist für euer Männer.Kochen eine sehr gute Wahl, weil er sich gut vorbereiten lässt und bei richtiger Zubereitung saftig und aromatisch bleibt. Entscheidend sind vor allem **Kerntemperatur, Garzeit und eine gute Ruhephase.**

1. Vorbereitung (am besten am Vortag)

Fleisch

Für 4 kg Spießbraten eignen sich besonders:

- **Schweinenacken-Spießbraten** → sehr saftig, verzeiht längere Garzeiten
- alternativ **Schweineschulter** → etwas magerer, aber ebenfalls gut geeignet

Den Braten idealerweise:

- **24 Stunden vorher würzen**, damit die Aromen ins Fleisch einziehen.

Falls der Braten noch nicht gewürzt ist:

Würzmischung für 4 kg Fleisch

- 4 EL grobes Salz
- 3 EL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 3 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 EL Paprikapulver rosenscharf (optional)
- 2 EL Senf (mittelscharf)
- 5–6 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 3 EL Öl
- 2 EL Majoran
- 1 EL Kümmel (nach Geschmack)

Alles zu einer Paste verrühren und den Braten rundum einreiben.

Falls der Spießbraten gefüllt ist (z. B. mit Zwiebeln, Speck, Kräutern):

- darauf achten, dass die Füllung gut fixiert ist.
- Braten vor dem Garen mit Küchengarn binden.

2. Garen im Backofen

Variante für einen besonders saftigen Braten

Temperatur:

- zunächst **160 °C Ober-/Unterhitze**

Vorbereitung:

- Braten auf ein Rost legen.

- Darunter eine große Fettpfanne oder einen Bräter stellen.

In die Fettpfanne geben:

- 3 große Zwiebeln, grob geschnitten
- 2 Möhren
- ½ Sellerieknolle (optional)
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Pfefferkörner
- 500 ml dunkles Bier oder Brühe

Das ergibt später eine hervorragende Bratensauce.

Garzeit

Bei 4 kg Schweinespießbraten:

- ca. **3,5–4 Stunden**

Wichtiger als die Zeit ist die Kerntemperatur:

Ergebnis	Kerntemperatur
sehr saftig	72–74 °C
gut durchgegart	75–78 °C
eher fest	über 80 °C vermeiden

Ein Bratenthermometer ist bei dieser Größe sehr empfehlenswert.

3. Schöne Kruste zum Schluss

Wenn der Braten die gewünschte Kerntemperatur erreicht hat:

- Temperatur auf **220 °C erhöhen**
- Braten nochmals **10–15 Minuten kräftig bräunen**
- eventuell mit etwas Bier oder Bratensaft bepinseln

Achtung: Nicht zu lange nachbräunen, sonst trocknet er aus.

4. Ruhephase (sehr wichtig!)

Nach dem Herausnehmen:

- Braten locker mit Alufolie abdecken
- **20–30 Minuten ruhen lassen**

Dadurch verteilt sich der Fleischsaft wieder im Braten und er bleibt beim Anschneiden deutlich saftiger.

5. Mengenplanung für euer Männer.Kochen

Ein 4-kg-Spießbraten ergibt etwa:

- Rohgewicht: 4.000 g
- Garverlust: ca. 20–25 %
- fertige Fleischmenge: ca. **3 kg**

Meine Empfehlung für eure Gruppe:

Da ihr bei eurem Männer.Kochen gerne „Back to the roots“ mit saisonalen und regionalen Gerichten kocht, würde ich den Spießbraten klassisch kombinieren mit:

- **Bratensauce aus dem Gemüseansatz**
- **Kartoffelgratin oder Semmelknödel**
- **Rahmchampignons**
- **Krautsalat oder gemischtem Salat**
- eventuell einem frischen Kräuterquark als Beilage

Ein wichtiger Punkt für eine Gruppe: Den Braten nicht zu früh fertig machen. Lieber bei **70–72 °C Kerntemperatur** erreichen, ruhen lassen und kurz vor dem Servieren nochmals heiß auf Temperatur bringen – das ergibt die beste Saftigkeit.