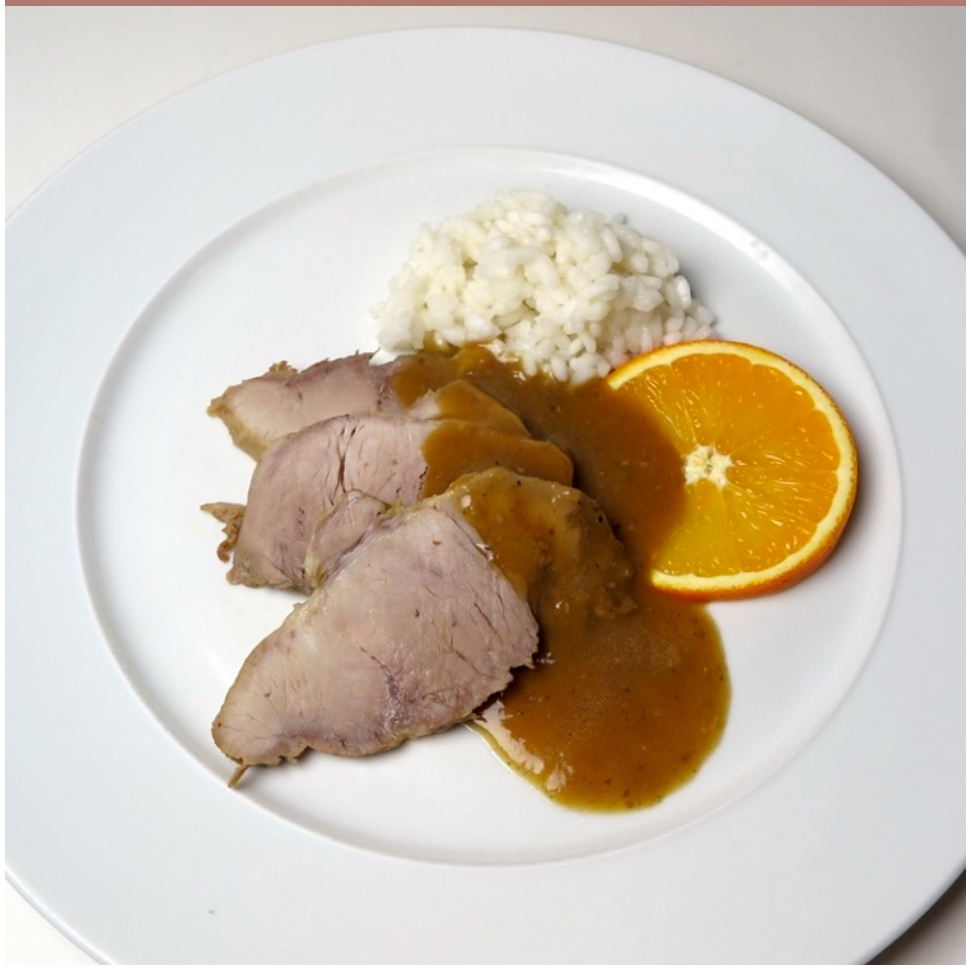
AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	70 Min.	ganzjährig	Lateinamerika

CUBAN PORK



Rezept: Maurice Maggi. Einfache Vielfalt. AT-Verlag 2016 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Die kubanische Art Schweinefleisch zu marinieren, zu braten und dann zu schmoren ist ein Ding für echte Aficionados! (+2-4 Tage marinieren, +90 Min. schmoren)

ZUTATEN (4 PERSONEN)

500 g	Schweinsbraten	2 Bl	Lorbeer
5	Orangen, unbehandelt, Saft	1 EL	Rohrzucker
1 Stk	Ingwer, fein geschnitten	2 EL	Öl
5	Gewürznelken	2	Zwiebel, klein geschnitten
1 Pr	Piment (Nelkenpfeffer)		
1 Pr	Muskatblüten (Macis)	4 Zehe	Knoblauch, Scheibchen
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Das Fleisch in eine Schüssel geben und mit Orangensaft und etwas -schale bedecken, Ingwer, Piment (Nelkenpfeffer), Muskatblüten (Macis) und Lorbeer dazugeben. Etwas Rohrzucker hinzufügen und zugedeckt 2-4 Tage im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Danach absieben, Marinade auffangen. Fleisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer grossen Bratpfanne erhitzen, Fleisch zusammen mit den Zwiebeln und dem Knoblauch scharf anbraten. Die Marinade dazugeben und das Fleisch zugedeckt ca. 90 Min. weich schmoren.
3. Sauce evtl. eindicken, abschmecken. Fleisch tranchieren und mit Reis servieren. In Kuba werden dazu häufig weisse Bohnen geschöpft.

TIPP: Das Originalrezept sieht statt Rohrzucker Malztrunk - Malzbier mit 0,2% Alkohol - vor. Anstelle eines Bratenstücks kann man auch Schweinsragout - in der Schweiz Schweinsvoressen - oder Spareribs nehmen.