

Unser
Genusstipp
für Sie*

Flechtsig

Verantwortungsvoll genießen.



Karibischer Schweinebraten mit Süßkartoffelpommes //

Für 4 bis 6 Portionen

1,5 kg Schweinebraten (Schulter, ohne Schwarte), 2–3 kleine rote Chilischoten, 1 Stück frischer Ingwer (2 cm), je 1 TL Pimentkörner, getrockneter Thymian, Zimtpulver, schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen), ¼ TL frisch geriebene Muskatnuss, 1 TL brauner Zucker, 3 EL Weißweinessig, 4 EL Öl, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 500 g Süßkartoffeln, Salz, Pfeffer, Chillipulver

Kamen

Oststraße 17
59174 Kamen
02307 102 85

Bergkamen

Schulstraße 48
59192 Bergkamen
02307 60613

* Rezept exklusiv
von Mease Cucina,
Schwerte

Für die Würzmischung die Chillis waschen, die Stiele entfernen. Den Ingwer schälen und fein hacken. Mit den Gewürzen und dem Zucker im Mörser (oder Blitzhacker) fein zerstoßen. Den Essig und 1 EL Öl unterrühren. Das Fleisch von Fett und Häutchen befreien und mit der Würzmischung einreiben. 1 Stunde zugedeckt bei Zimmertemperatur marinieren.

Den Backofen samt Fettpfanne (im unteren Drittel einschieben) auf 240 °C vorheizen. Das Fleisch rundherum kräftig salzen. Das übrige Öl in die Fettpfanne geben und den Braten darin von jeder Seite 15 Min. anbraten. Fettpfanne samt Braten aus dem Ofen nehmen, das Fleisch mit Alufolie abdecken. Den Backofen bei geöffneter Tür auf 80 °C abkühlen lassen. Alufolie entfernen, die Fettpfanne im unteren Drittel einschieben und den Schweinebraten in 4 Stunden bei 80 °C fertig garen. Frühlingszwiebeln fein hacken und den aufgeschnittenen Braten damit garnieren.

In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln schälen, waschen und trockentupfen. In dickere Stäbchen schneiden und in der Pfanne kräftig in Öl gar braten (oder in einer Friteuse ausfrittieren). Mit Salz, Pfeffer und Chillipulver würzen. Den Braten mit den Süßkartoffelpommes und einem frischen Salat servieren.

verantwortungsvoll-genießen.de

Flechsig's
Meatwerk
Das Genießernetzwerk



» *Essen ist ein Bedürfnis,
Genießen ist eine Kunst.*

François de La Rochefoucauld

Flechsig's Meatwerk ist ein exklusiver Kreis von Genießern. Erfahren Sie immer zu allererst von besonderen Aktionen und erhalten Sie regelmäßig Informationen über exklusive Genuss-Spezialitäten!

Schreiben Sie einfach eine E-Mail an:
info@verantwortungsvoll-genießen.de

verantwortungsvoll-genießen.de