

Rezept

Crossover-Braten-Tacos

Ein Rezept von Crossover-Braten-Tacos, am 14.12.2025

Zutaten

2 große Bio-Limetten	1 Bio-Grapefruit
3 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote
2 EL Zucker	Salz
6 EL Sonnenblumenöl	1 1/2 kg Schweineschulter (mit Knochen und Schwarte)
1/2 Weißkohl (ca. 400 g)	3 TL Zucker
Salz	3 Möhren
3 EL Limettensaft	1 EL Sonnenblumenöl
1 EL Crème fraîche	Cayennepfeffer
12 Taco-Shells	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1080 kcal

Zubereitung

1. Für den Braten Zitrusfrüchte heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben. 5 EL Limettensaft (davon 3 EL für den Salat beiseitestellen) und 3 EL Grapefruitsaft auspressen. Knoblauch schälen und durchpressen. Chili putzen, waschen und samt der Kerne fein hacken. Alles mit Zucker, 2 TL Salz und 3 EL Öl verrühren.
2. Die Schwarte der Schweineschulter mit einem sehr scharfen Messer kreuzweise ein-, aber keinesfalls ganz durchschneiden. Den Braten rundherum gut mit Marinade einreiben. Abgedeckt 12 Std. (am besten über Nacht) im Kühlschrank marinieren. Am nächsten Tag einen großen Bräter in den Backofen (2. Schiene von unten) schieben und den Ofen auf 220° vorheizen. Mit Küchenpapier die Marinade vom Fleisch entfernen und das Fleisch trocken tupfen.
3. Restliches Öl in den Bräter geben, darin das Fleisch rundherum 10 Min. kräftig anbraten, dann Schwarte nach oben drehen. Ofentemperatur auf 160° herunterschalten. Braten zugedeckt in ca. 3 Std. weich garen. Dabei ab und zu mit Bratensaft begießen, nach 2 ½ Std. Deckel abnehmen. Fertigen Braten herausnehmen, abkühlen lassen. Ofen ausschalten, Türe schließen.
4. Für den Salat Kohl putzen und fein schneiden. Mit Zucker und ½ TL Salz in eine Schüssel geben, mit den Händen 3 Min. durchkneten. Möhren schälen und grob raspeln, mit Limettensaft, Öl und Crème fraîche unter den Kohl mischen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
5. Die Taco-Shells in der Ofenrestitze erwärmen. Von dem Braten die Kruste abnehmen und in grobe Stücke teilen. Knochen und Fett entfernen. Fleisch mit zwei Gabeln zerpfücken, nachsalzen. Die Taco-Shells mit dem Fleisch und dem Salat füllen. Gleich servieren.