Rezept

Karibischer Schweinebraten mit Süßkartoffel-Frittern

Ein Rezept von Karibischer Schweinebraten mit Süßkartoffel-Frittern, am 05.06.2025

Zutaten

	2-3 kleine rote Chilischoten
	je 1 TL Pimentkörner, getrockneter Thymian, Zimtpulver und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
4 EL	Öl
	Salz
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 4 cm)
1	große rote Chilischote
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
4 EL	Kichererbsenmehl (aus dem Asienladen)
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 2 cm)
	¼ TL frisch geriebene Muskatnuss
1 TL	brauner Zucker
3 EL	Weißweinessig
	1,5 kg Schweinebraten (Schulter, ohne Schwarte)
500 g	Süßkartoffeln
1 Bund	Koriandergrün
2	Knoblauchzehen
	Salz
1	Ei
	Öl zum Ausbacken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Für die Würzmischung die Chilis waschen, die Stiele entfernen. Den Ingwer schälen und 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 Std. zugedeckt bei Zimmertemperatur marinieren.

2. Den Backofen samt Fettpfanne (im unteren Drittel einschieben) auf 240° 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° abkühlen lassen. Alufolie entfernen, die Fettpfanne im unteren Drittel einschieben und den Schweinebraten in 4 Std. bei 80° fertig garen.

3. Inzwischen die Süßkartoffeln schälen und grob raspeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter und feinen Stiele hacken. Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und fein schneiden. Alles in einer Schüssel mit 1 kräftigen Prise Salz, dem Kreuzkümmel, dem Ei und dem Kichererbsenmehl vermengen.

4. 20 Min. vor Ende der Garzeit in einer Pfanne 1 cm hoch Öl erhitzen und die Süßkartoffel-Fritter darin portionsweise ausbacken. Dazu für jeden Fritter 1 gehäuften EL Süßkartoffelmasse hineinsetzen und zu Küchlein flach drücken. Von jeder Seite in 3-4 Min. goldbraun ausbacken. Den Schweinebraten aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit den Süßkartoffel-Frittern servieren. Dazu schmeckt frischer Salat und ein kühles Bier.