

## Rezept

# Kreolischer Schweinenackenbraten mit Mango-Salsa

Ein Rezept von Kreolischer Schweinenackenbraten mit Mango-Salsa, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>4</b> Knoblauchzehen	<b>2 TL</b> Kreuzkümmelkörner
<b>2</b> getrocknete Lorbeerblätter	<b>1 TL</b> Sambal oelek
<b>1</b> ½ EL getrockneter Oregano	<b>2 EL</b> Limettensaft
<b>5 EL</b> neutrales Pflanzenöl	2,5 kg magerer Schweinenacken (ohne Schwarte)
Salz	<b>3</b> Strauchtomaten
<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln	<b>2</b> große rote Chilischoten
<b>3</b> reife Mangos	Saft von 1 Limette
Salz	Zucker
<b>4 EL</b> neutrales Pflanzenöl	<b>1 Bund</b> Koriandergrün

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 10 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal

## Zubereitung

1. Für die Würzmischung den Knoblauch schälen und hacken. Mit dem Kreuzkümmel und den Lorbeerblättern im Mörser fein zerstoßen. Sambal oelek, Oregano, Limettensaft und 2 EL Öl unterrühren. Das Fleisch von Fett und Häutchen befreien und mit der Würzmischung einreiben. Bei Zimmertemperatur 2 Std. zugedeckt durchziehen lassen.
2. Den Backofen samt Fettpfanne auf 240° vorheizen. Das Fleisch trocken tupfen und rundherum kräftig salzen. Das übrige Öl in die Fettpfanne geben, den Braten hineinlegen und im heißen Ofen (unteres Drittel, Umluft 220°) von jeder Seite 15 Min. anbraten. Die Fettpfanne mit dem Braten aus dem Ofen nehmen, das Fleisch mit Alufolie abdecken. Die Ofentemperatur bei geöffneter Backofentür auf 80° absenken. Die Folie entfernen, die Fettpfanne wieder in den Ofen (unteres Drittel, keine Umluft) schieben und das Fleisch bei 80° ca. 5 Std. garen, bis es eine Kerntemperatur von 65° erreicht hat.
3. 30 Min. vor Ende der Garzeit die Tomaten für die Salsa waschen, quer halbieren, entkernen und ohne Stielansätze in feine Würfelchen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Chilis waschen, längs aufschneiden, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern und in 1/2 cm große Würfel schneiden. Den Limettensaft mit je 1/2 TL Salz und Zucker in einer Schüssel verrühren, das Öl unterschlagen. Tomaten, Frühlingszwiebeln, Chilis und Mangos unterrühren. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, grob hacken und ebenfalls unterrühren.
4. Den Schweinebraten herausnehmen und in Scheiben schneiden. Mit der Salsa auf vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu schmecken Baguette und Bier.