

Rezept

Schweinefleisch in Bananenblättern

Ein Rezept von Schweinefleisch in Bananenblättern, am 28.06.2026

Zutaten

Für das Fleisch

- | | | | |
|--------|--|--------|---|
| 5 | Knoblauchzehen | 100 g | Achiote-Paste (mex. Laden oder online) |
| 250 ml | Orangensaft | 250 ml | Apfelessig |
| 1 TL | Salz | 1 kg | Schweineschulter (ohne Knochen; ersatzweise Hähnchenbrustfilet) |
| 2 | Bananenblätter (ca. 100 g; asiat., mex. Laden oder online) | | |

Für das Topping

- | | | | |
|------|----------------------|------|--|
| 3 | kleine rote Zwiebeln | 2 | Habanero-Chilischoten (Supermarkt oder mex. Laden) |
| 3 | Limetten | 2 TL | getrockneter Oregano |
| 1 TL | Salz | | |

Außerdem

- 16 Mais-Tortillas (15 cm Ø; mex. Laden oder online)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 990 kcal, 44 g F, 54 g EW, 89 g KH

Zubereitung

1. Für das Fleisch den Knoblauch schälen und grob schneiden. Knoblauch, Achiote rojo, Orangensaft, Essig und Salz im Blitzhacker oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen. Die Marinade sofort in eine große Schüssel geben. Achtung: Die Marinade färbt stark. Den Mixer deshalb sofort abwaschen. Die Schweineschulter in kleine Würfel schneiden und mit der Marinade mischen. Das Fleisch zugedeckt mindestens 8 Std., besser noch über Nacht, im Kühlschrank marinieren. (Hähnchenfleisch muss nur 4-6 Std. marinieren.)
2. Den Backofen auf 160° vorheizen. Die Bananenblätter waschen und einen ofenfesten Topf so damit auslegen, dass sie an den Seiten jeweils überstehen. Das Fleisch mit der Marinade daraufgeben und die Bananenblätter darüber-schlagen. Den Topf mit einem Deckel verschließen. Den Topf in den Backofen (Mitte) stellen und das Fleisch 3 Std. garen. Dann herausnehmen und prüfen, ob das Fleisch weich ist. Falls nötig, noch etwas länger garen. (Bei Hähnchenfleisch beträgt die Garzeit ca. 1 Std.)
3. Für das Topping die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Chilis halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften fein würfeln. Den Saft der Limetten auspressen und in einer Schüssel mit Chilis, Zwiebeln, Oregano und Salz mischen.

4. Eine Pfanne erhitzen und die Tortillas darin nach Packungsanweisung erhitzen. Die Bananenblätter öffnen, das Fleisch in eine Schüssel geben und mit zwei Gabeln zerpfen. So viel Sauce hinzufügen, dass es schön saftig ist. Das Fleisch auf die Tortillas geben, die Zwiebel-Chili-Mischung darauf verteilen und sofort servieren.