

Karibischer Schweinebraten

Fleisch-Gerichte » Schwein » Schweine-Braten

Zutaten (4 Personen)

- » 1,25kg Schweineschinkenbraten
- » Salz & Pfeffer
- » 2EL Butterschmalz
- » 4 rote Paprika
- » 4 Ringe Ananas
- » 3 Lauchzwiebel(n)
- » 1 Chilischote(n)
- » 200ml Ananassaft
- » 100ml Asiasoße süß-sauer
- » Kokoschips
- » Petersilie
- » Chilischote(n)
- » Rosmarin
- » Thymian
- » Lorbeerblatt/ -blätter

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

91-120min

Zubereitung

Vorbereitung:

- Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen
- Rosmarin, Thymian oder Lorbeerblätter um den Braten binden
- Paprika putzen, würfeln
- Ananasringe vierteln
- Lauchzwiebeln putzen, in Stücke schneiden

Fertigstellung:

- Fleisch mit heißem Butterschmalz übergießen
- 90min bei 150°C braten
- Ananas und Gemüse nach 60min zugeben
- mit Chili und Salz würzen
- nach 75min 200ml Wasser und Ananassaft zugießen
- Fleisch mit Asiasoße bestreichen
- Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken

- Braten und Gemüse mit Kokoschips, Petersilie und Chilischoten bestreuen

Nährwerte: 520kcal/E71g/F11g/KH24g pro Portion

angelegt am: 28.08.2002

Rezept-Nr: 56

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke