

Schweinebraten karibisch

Schwein gehabt! Dieser Braten erhält seinen besonderen Reiz durch die exotische Würze: bitter-süße Orangenschale und scharfer Ingwer.

Zutaten

für 4 Portionen

- ▶ 800 bis 1000 g Schweinerücken, ausgelöst
- ▶ 2 große Bio-Orangen (Schale und Saft)
- ▶ 50 g Rapschong
- ▶ 3 EL Sherry
- ▶ 10 g frischer Ingwer
- ▶ Zum Würzen: Salz, Nelkenpulver, Kardamom, Chili
- ▶ 10 g Butter/Margarine
- ▶ 2 frische Feigen

Nährwert

Eine Portion enthält:

Eiweiß: 43 g

Fett: 8 g

Kohlenhydrate: 12 g

Ballaststoffe: 2 g

Kilojoule/Kilokalorien:

1250/300



Ungewöhnliche Würzkompositionen machen aus ganz alltäglichen Nahrungsmitteln kulinarische Highlights. Lassen Sie sich inspirieren von den Rezeptideen in unserem **test-Spezial Ernährung** „Essen Sie sich jung“. Dazu viel Wissenswertes über eine moderne und gesunde Kost. Best.-Nr. 50303, 6,50 Euro.



FOTOS: NICOLE FORTIN

Zubereitung

- ▶ Orangen waschen. Eine Frucht beiseite legen, die andere sehr dünn schälen, und die Schale in sehr feine Julienne-Streifen schneiden. Die Orange auspressen. Ingwer schälen und das Ingwerfleisch ebenso fein schneiden.
- ▶ Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Braten waschen und abtrocknen. Orangensaft, Sherry, Honig, Ingwer und sonstige Gewürze zu einer Marinade verquirlen.
- ▶ Im Bräter oder in einer Backofen-geeigneten Bratform Butter oder Margarine erhitzen. Das Fleisch darin von allen Seiten kurz anbraten.
- ▶ Mit einem Teil der Orangen-Sherry-Marinade rundum bestreichen und für 20 bis 30 Minuten auf mittlerer Schiene im Backofen garen. Anschließend wiederum mit Marinade begießen.
- ▶ Das Fleisch für etwa 25 Minuten bei reduzierter Hitze (150 °) fertig garen, zwischendurch mit der Marinade begießen.
- ▶ Den Braten vor dem Servieren und Anschneiden 20 Minuten ruhen lassen. Zum Garnieren die zweite Orange in Scheiben, die Feigen in Hälften schneiden, um den Braten legen.
- ▶ Für eine Sauce den Sud durch ein Sieb gießen, eventuell noch mit etwas Orangensaft und Sherry verlängern, mit ein bis zwei Teelöffeln Stärke binden und abschmecken.

Tipps

- ▶ Servieren Sie zu diesem Braten als Beilage Süßkartoffeln, Reis, Wildreis oder nur ein knuspriges Baguettebrot. Außerdem in Orangensaft knackig gedünstete und anschließend in Honig und Fett karamellierte Möhren.
- ▶ Der Braten passt (ohne Sauce) auch sehr gut kalt auf ein abendliches Buffet. Die karamellisierten Möhren werden – mit wenig Marinade beträufelt – ebenfalls kalt serviert.
- ▶ Als Vorspeise eignet sich immer ein Salat aus filetierten Orangen mit Rukola oder Radicchio.
- ▶ Auch gut als Vorspeise: eine Kürbissuppe mit Orangen. 500 Gramm Hokkaido-Kürbis in Stücke schneiden. Die Stücke mit Schale in einem halben Liter Orangensaft garen. Alles mit etwas geschältem Ingwer pürieren und mit mildem Mascarpone oder Kokosmilch strecken, mit Salz und etwas Chili abschmecken.

Stichwort Gesundheit: Das in Zitrusfrüchten enthaltene Vitamin C geht bei hohen Gartemperaturen zum Teil verloren. Wichtige sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Flavonoide – vor allem aus der Schale und den Segmenthäutchen – bleiben aber erhalten. Sie verstärken die Vitamin-C-Wirkung und wirken selbst antibakteriell.