

Foto: Colourbox



Beschwipster Orangen Braten

Koch: Julian Kutos

Schwein

1 kg Karree mit Schwarte
Öl
3 cm Ingwer
1 Knoblauchzehe
Salz
2 EL Sojasauce
Pfeffer

Sauce

500 ml Hühnerfond
100 ml Rum
3 Orangen

Kraut Orangen Salat

500 g Weißkraut
3 Orangen
4 EL Olivenöl
4 EL Essig
1 EL Zucker
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 200 °C Heißluft vorheizen.

Schweinebraten

Schwarte mit einem scharfen Messer einschneiden. Mit Öl einreiben, salzen, pfeffern, mit fein gehacktem Knoblauch und Ingwer einreiben. Vor dem Ofen das Fleisch einer Pfanne von allen Seiten anbraten, zum Schluss mit etwas Rum und Sojasauce ablöschen.

Ofen

Das Fleisch mit der Schwarte (Schwein) nach unten in eine Ofenform geben. Mit Hühnerfond, Saft von 2 Orangen, restlichem Rum aufgießen. Im Backofen bei 200°C Heißluft schmoren.

Schwein

Ca. 60 min, nach 30 min umdrehen. Orangen Scheiben in die Sauce legen. 1 Stunde Backzeit pro Kg Fleisch Bei größeren oder kleineren Stücken die Zeit anpassen.

Kraut Orangen Salat

Das Kraut fein hacken, mit Salz einreiben und gut kneten. 30 min stehen lassen. 2 Orangen in kleine Stücke schneiden, 1 Orange abreiben und auspressen, mit Öl, Essig, Zucker und Salz vermischen. Kraut mit Sauce vermischen.