

Schweine-Krusten-Braten mit Ingwer-Karotten

Für 4 Personen

Braten:

1 kg Schweineschulter Salz

Karotten:

1-2 Bund Möhren 1 EL Honig 1-2 EL gehackter Ingwer
1 Zehe gehackter Knoblauch 2 EL Zitronensaft Olivenöl, Salz
 $\frac{1}{2}$ Bund Koriander 1-2 EL Sesam

Sojasoße:

200 ml milde Sojasoße 2 Äpfel 1 Zwiebel
1 Zehe gehackter Knoblauch 4 EL Honig 4 EL dunkler Balsamicoessig
1 Stange Zitronengras frischer Koriander

Braten:

Den Krustenbraten mit der Schwarte nach unten in einen Topf mit Wasser geben. Die Schwarte sollte komplett im Wasser sein.

Das Ganze circa 15-20 Minuten garen. Danach das Fleisch aus dem Wasser nehmen und die Schwarte einschneiden.

Nun den Braten bei 160 Grad Umluft für 30 Minuten mit der Schwarte nach oben im Ofen garen. Anschließend die Temperatur auf 180-200 Grad erhöhen und für weitere 15-20 Minuten garen. Die Kruste sollte schön kross sein.

Karotten:

Die Möhren putzen und nach Bedarf schälen. Anschließend mit Öl, Honig, Zitronensaft, Ingwer und Knoblauch marinieren und mit Salz würzen.

Bei 160 Grad Umluft für 15-20 Minuten im Ofen garen. Vor dem Servieren mit frisch geschnittenem Koriander und Sesam garnieren.

Sojasoße:

Die Apfel schälen und in feine Würfel schneiden. Alle Zutaten in einen Topf geben und etwas einkochen. Zitronengras und Koriander vor dem Servieren entfernen.

Den Krustenbraten mit der fertigen Soße nach dem Aufschneiden einpinseln und sofort servieren.

Tarik Rose am 09. September 2019