

Schweinehals asiatisch, geschmort

Fleisch-Schwein

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 120 Minuten } 2½ Stunden

| ZUTATEN / Portionen | | 4 - 6 |
|--|----------|------------|
| Schweinehals ausgelöst | g | 1000 -1500 |
| Öl: Sesamöl | EL | 2:1 |
| Zwiebel | St | 1 |
| Knoblauchzehen | St | 3 |
| Ingwerwurzel | cm | 2 |
| Orangen mit der Schale (ungespritzt) | Scheiben | 2 |
| getrocknete rote Chilischoten | St | 2-3 |
| Zimtstange | | ½ |
| Nelken | St | 2-3 |
| Bleichsellerie | Stängel | ½ |
| Pfeffer- und Pimentkörner | TL | je 1 |
| Korianderbeeren | TL | 1 |
| Sternanis | St | 1-2 |
| Salz | TL | ½ |
| Zucker | EL | 2 |
| Gemüsebrühe | ml | 1000 |
| Sojasoße | ml | 125 |
| Sherry trockener | ml | 125 |
| Korianderblättchen und Frühlingszwiebeln in kleinen Ringen | | |

VORBEREITEN:

1. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer schälen, grob zerkleinern
2. 2 Orangenscheiben zuschneiden
3. Sojasauce und Sherry abmessen
4. Gemüsebrühe ca. 1 Liter abmessen

ZUBEREITUNG:

1. Das Fleisch in einem möglichst genau passenden Topf zunächst im heißen Öl auf allen Seiten dunkel anbraten, herausheben und beiseite stellen.
2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer im Bratfett ebenfalls anrösten.
3. Die Orangenscheiben und übrigen Gewürze hinzufügen. Das Fleischstück wieder in den Topf betten, die Flüssigkeiten darüber gießen und schließlich mit so viel Brühe auffüllen, dass der Braten zu zwei Dritteln bedeckt ist.
4. Zucker hinzufügen und langsam zum Kochen bringen. Sobald der zunächst an der Oberfläche gebildete Schaum wieder verschwunden ist, den Deckel auflegen und das Fleisch auf nunmehr kleinster Flamme zugedeckt etwa zwei Stunden ziehen lassen.
5. Den Braten in dünne Scheiben schneiden.
6. Vom Kochsud etwa 1 Viertelliter abmessen und um die Hälfte einkochen. Über die Fleischscheiben gießen, mit der „Meistersoße“ beträufeln und mit Korianderblättchen, nach Geschmack auch mit Frühlingszwiebelringen bestreuen.

BEILAGEN / GETRÄNKE:

* Reis, Pasta

| | Backofen | Leiste | Grad | Stunden | Minuten |
|---------------------|----------|----------|------|---------|---------|
| Umluft | | 2. v. u. | 100 | 2 | |
| Unter- u. Oberhitze | | 2. v. u. | 120 | 2 | |