

Kümmel-Braten

 happy-mahlzeit.com/2019/12/17/kümmel-braten/

Zutaten für 8 Personen:

- 3kg durchwachsener Schweinebauch mit Schwarte
- 3 EL Kümmel
- 1 1/2 EL Salz
- 1 EL grob gemahlener Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 3 - 4 Knoblauchzehen

Zubereitung:

Die Schwarte mit einem großen, scharfen Messer einschneiden. Zuerst sehr eng nebeneinander parallel, dann im rechten Winkel, sodass die Schwarte ein akkurates Muster hat.

Die Gewürze in einem Mörser mischen, dabei etwas zerdrücken. Das Fleischstück damit rundum kräftig einreiben. Den Schweinebauch mit der Schwarte nach unten in eine Bratenreine setzen und 2-Finger-hoch mit Wasser auffüllen. Die gehackten Zwiebeln und den Knoblauch rundherum streuen.

Zunächst für 30 Minuten im 250°C vorgeheizten Backofen die Schwarte weich kochen, dann das Fleisch umdrehen und bei 160°C weitere 2 Stunden braten. Dabei wird das Wasser völlig verdampfen und das Fett austreten. Damit das Fleisch immer wieder begießen. Die letzte halbe Stunde die Schwarte noch einmal sehr gleichmäßig mit etwas Salz bestreuen und nun nicht mehr mit dem ausgetretenen Fett übergießen, sondern in aller Ruhe knusprig werden lassen.

Rezept: Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer