

Schweine-Nacken mariniert, niedrigtemperaturgegart

Für 6-8 Personen

2.500 g Schweinenacken 500 g Zwiebeln 6 Knoblauchzehen
125 ml Olivenöl, mild Salz, Pfeffer Paprikapulver, edelsüß
1 Gefrierbeutel, 10 L

Zwiebel halbieren je nach Größe vierteln und in 2 bis 3 mm dicke Scheiben schneiden.

Knoblauch würfeln und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerdrücken.

Den Schweinenacken, falls erforderlich, parieren.

Den Schweinenacken rundum kräftig mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Paprika würzen.

Die Knoblauchpaste darauf verteilen, 2-3 EL Olivenöl darauf geben und mit den Händen gleichmäßig einmassieren.

In den Gefrierbeutel etwa 1/3 der Zwiebeln geben, darüber einen kräftigen Schuss Olivenöl.

Den Schweinenacken darauf setzen und diesen rundum mit den restlichen Zwiebeln bedecken.

Das restliche Olivenöl darüber verteilen.

Die Luft aus dem Gefrierbeutel saugen und den Gefrierbeutel verschließen Nun den Nacken/die Zwiebeln rundum nochmals andrücken/leicht massieren, damit sich das Öl gleichmäßig verteilt.

Den Nacken für 4-5 Tage in den Kühlschrank stellen, dabei den Nacken täglich wenden.

Den Beutel 2-3 Stunden vor der Weiterverarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Beutel öffnen, Nacken herausnehmen, die Zwiebeln vom Fleisch entfernen.

Den Schweinenacken auf den Grillrost setzen und mit einem Backblech/Fettpfanne darunter in den Backofen schieben.

Zunächst für 30-40 Minuten den Braten bei 200 Grad backen.

Dann die Temperatur reduzieren; bei 95 Grad benötigt der Braten etwa 5-6 Stunden bis er eine Kerntemperatur von 72 Grad (medium/rosa) erreicht hat oder 8-9 Stunden für 82 Grad Kerntemperatur (durch).

Es empfiehlt sich, die Temperatur mittels eines Backofenthermometers zu kontrollieren, da die Temperatursteuerung von Backöfen sehr ungenau ist.

Die Zwiebeln kann man entweder in Backpapier einschlagen und in den letzten 90-120 Minuten mit in den Backofen legen oder sie in einer Pfanne garen und zum Fleisch reichen.

Dazu ist ein Gemüse-Kartoffelsalat empfehlenswert.

Empfehlenswert ist <https://cahama.wordpress.com/>

NN am 19. Oktober 2018