

Schweine-Rücken auf Chili-Gemüse

Für 2 Portionen:

500 g Schweinerücken	300 g Kartoffeln	2 Möhren
300 g Kidneybohnen, Dose	2 Zwiebel, rot	3 Knoblauchzehen
2 Paprika, rot	1 Chilischote	10 Cherrytomaten
1 Tl Paprikapulver, geräuchert	0,50 Tl Kreuzkümmel	0,50 Tl Cayennepfeffer
2 El Honig	4 El Sojasauce	1 El Senf
1 El Tomatenmark	500 Geflügelfond	0,50 Bund Thymian
1 El Saucenbinder, dunkel	0,50 Bund Koriander	2 El Pflanzenöl
Salz, Pfeffer		

Kartoffeln und Möhren schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Bohnen abschütten. Zwiebel schälen und achteln.

Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Paprika und Chilischote abwaschen, entkernen und in Würfel schneiden.

Tomaten halbieren.

Paprikapulver, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Honig, Sojasauce und Senf in einer Schüssel gründlich verrühren.

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Schweinerückenbraten von Silberhaut und überschüssigem Fett befreien. In einem Bräter etwas Öl erhitzen. Schweinerücken von allen Seiten scharf anbraten, aus dem Bräter nehmen. Rundherum mit der Marinade einpinseln.

Erneut etwas Öl im Bräter erhitzen. Möhren und Kartoffeln anbraten. Zwiebeln, Chili, Paprika hinzugeben. Tomatenmark einrühren. Knoblauch, Tomaten und Bohnen hinzugeben. Mit Geflügelfond ablöschen. Schweinerückenbraten zurück auf das Gemüse setzen. Thymian auf dem Braten verteilen. Abgedeckt im Ofen 45 Min. garen.

Braten aus dem Bräter nehmen. In Alufolie ruhen lassen.

Gemüse aus dem Bräter nehmen, in einer ofenfesten Form im ausgeschalteten Ofen warm halten. Sauce aus dem Bräter auf dem Herd aufkochen und mit Saucenbinder andicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Braten in Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Sauce darüber verteilen. Koriander grob hacken und darüber streuen.

Christoph Ruffer am 07. April 2025