



Iberico Schweinebraten mit Honig

Niedrigtemperatur gegart

Den Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Kokosfett anwärmen, bis es flüssig ist und mit Honig und Senf gut vermischen. Den Braten ordentlich salzen und pfeffern und im Kokosfett von allen Seiten ca. 6 - 7 Minuten kräftig anbraten.

Das Fleisch kurz aus der Pfanne nehmen und die Honig-Senfmischung in die heiße Pfanne geben. Die Marinade kurz karamellisieren lassen und anschließend den Braten mehrfach darin wenden. Wenn der Honig dunkler wird, mit Cognac ablöschen und die Rinderbouillon hinzugeben. Leicht einkochen lassen und anschließend das Fleisch im Bräter mit der Sauce oder auf einem Rost über dem Bräter ca. 4,5 bis 5 Stunden garen.

Am Ende der Garzeit das Fleisch aus dem Ofen nehmen und die Sauce in einen Topf umfüllen. Die Sauce mit frischem Thymian etwas einkochen lassen. Crème fraîche hinzugeben und mit Pfeffer und vorsichtig mit Salz abschmecken.

Anmerkung:

Das beste Fleisch für diesen Braten ist vom Iberico Schwein, eine Art Wildschwein aus Spanien, das ausschließlich im Wald von Eicheln lebt, eine durchdringende, aber köstliche Fettmaserung hat und sehr würzig ist. Durch die lange Garzeit der Niedrigtemperaturweise wird das Fleisch unglaublich zart.

Arbeitszeit	ca. 30 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 5 Stunden
Gesamtzeit	ca. 5 Stunden 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad	normal



Zutaten für 4 Portionen:

Für das Fleisch:

1 kg Schweinelachs vom Iberico Schwein

25 g Kokosfett zum Braten

Für die Sauce:

60 g Kokosfett

160 g Honig

20 g Senf, mittelscharfer

Für die Sauce:

100 ml Cognac

400 ml Rinderbouillon

130 g Crème fraîche

einige Thymianzweig(e)

etwas Salz und Pfeffer

Rezept von: ChefHauke