

Asiatisch glasierter Schweinenacken mit Senf-Kartoffeln und grünen Bohnen



7	Sternanis	100 g	Senf
1 EL	Pimentkörner	1,2 kg	Bohnen
1 EL	Chiliflocken	50 g	flüssigen Honig
	Salz	50 g	Senf
6	Zwiebeln	3–4 EL	Sojasoße
2 kg	Schweinenackenbraten	1	Bio-Zitrone
1,2 kg	kleine neue Kartoffeln	15 g	Butter oder Margarine
4	Knoblauchzehen	25 g	Mandelstifte
7 EL	Olivensöl		Pfeffer
abgeriebene		1 TL	Zucker
Schale von 1	Bio-Zitrone	7 Stiele	Oregano

2 Sternanis, Piment, Chiliflocken und 1 TL Salz in einem Mörser sehr fein zerstoßen. Zwiebeln schälen und halbieren. Fleisch waschen, trocken tupfen und mit der Würzmischung rundherum einreiben. Auf ein Backblech setzen und die Zwiebeln dicht darum verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 2 1/4 Stunden braten

Inzwischen Kartoffeln gründlich waschen. Knoblauch schälen. 2 Knoblauchzehen sehr fein hacken. 5 EL Olivenöl, Zitronenschale, körnigen Senf, gehackten Knoblauch und 1 1/2 TL Salz gut verrühren. Kartoffeln zufügen und gut vermengen. Nach 1 Stunde Bratzeit Kartoffeln mit auf das Blech verteilen. Während der restlichen Bratzeit nach und nach 250 ml Wasser angießen

Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen, abgießen und abtropfen lassen. Für die Glasur Honig, mittelscharfen Senf und Sojasoße verrühren. Glasur ca. 40 Minuten vor Ende der Bratzeit auf das Fleisch auftragen. 5 Sternanis auf dem Braten verteilen

2 Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. Zitrone gründlich waschen, trocken reiben und Schale in Julienne abziehen. Zitrone halbieren und Saft auspressen

Fett und 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauchscheiben und Mandeln darin kurz andünsten. Zitronenschale zufügen, mit Saft ablöschen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Bohnen zufügen und kurz darin erhitzen. Oregano waschen, trocken schütteln, einen Stiel zum Garnieren beiseitelegen. Von den restlichen Stielen die Blättchen zupfen. Unter die Bohnen mischen

Fleisch aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und mit Zwiebeln und Oregano garniert auf einem Brett anrichten. Nach Belieben mit Zitronenschnitt garnieren. Bratenfond darüberträufeln. Kartoffeln und Bohnen dazureichen