

## Schweinsbraten mit süß-saurer Sauce

Die Schweinshuft ist ein schönes, kleines Bratenstück, sie wiegt ca. 600g, ist kaum mit Fett durchzogen und wird schonend bei niedriger Temperatur gegart saftig und zart. Zum milden Schweinefleisch passt eine süß-saure Sauce nach asiatischer Art sehr gut. Es ist eine kräftige Sauce von sirupartiger Konsistenz, fast wie eine Würzpaste. Auch das Fleisch wird gut gewürzt, indem es in einer ebenfalls süß-sauren Marinade eingelegt wird. Es sollte mindestens einen Tag, noch besser für 2 oder gar 3 Tage an der Marinade ziehen. Dazu gibt man das Fleisch zusammen mit der Marinade in einen Gefrierbeutel, so ist das Fleisch auch mit wenig Marinade gut mit Flüssigkeit umgeben. Ein praktisches Detail: Zum Verschliessen eignen sich Kabelbinder, wie sie die Elektriker benutzen, ausgezeichnet.

### Zutaten (2-3 Portionen)

1 Schweinshuft, ca. 600g  
Salz  
Bratbutter

#### Marinade:

1dl Weisswein  
5cl Apfelbalsam-Essig  
(oder Condimento Balsamico)  
1Tl Ingwer  
2 Knoblauchzehen, gepresst  
1/2Tl Schwarzer Pfeffer

#### Sauce:

50g Zwiebel  
10g Tafelbutter  
Rest der Marinade  
1dl Weisswein

2cl	Apfelbalsam-Essig
1/2Tl	Maizena
1/2Tl	Ingwer
1/2Tl	Pul biber oder süsses Paprika
2	Knoblauchzehen
3El	Sojasauce (Kikkoman)
1El	Honig
2-4	Spritzer Tabasco
	Salz

## Zubereitung

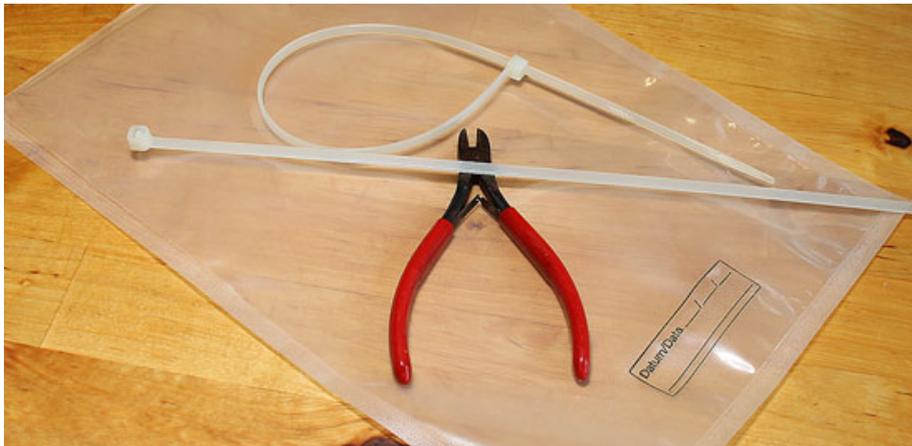
Alle Zutaten für die Marinade vermischen und zusammen mit der Huft in einen Gefrierbeutel geben. Die Luft herausdrücken und den Beutel mit einem Kabelbinder verschliessen. 3 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

Schweinschufft 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Marinade abgiessen und die Schweinschufft mit Haushaltspapier trocknen. Knoblauchstücke abputzen, sie würden beim Anbraten verbrennen und bitter werden. Huft ringsum grosszügig salzen.

Schweinschufft ringsum in Bratbutter kräftig anbraten, in eine Bratgeschirr legen und das Bratenthermometer an der dicksten Stelle einstecken. Im auf 80° vorgeheizten Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 63° garen. Das dauert ca. 1 3/4 Stunden, ev. etwas länger.

Marinade aufkochen, damit das Eiweiss ausflockt. Vorsicht: Sie schäumt dabei stark auf. Marinade absieben.

Zwiebel in der Butter 10 Minuten dünsten, damit sie weich, aber nicht braun wird. Maizena in wenig Weisswein auflösen. Alle Zutaten bis und mit Honig zugeben, aufkochen und leicht köchelnd einkochen, bis die Sauce eine dickliche, sirupartige Konsistenz annimmt. Zum Schluss mit wenig Salz und je nach dem mit Honig oder Essig abschmecken und mit 2-3 Spritzern Tabasco würzen.







*Marinade aufkochen*



