



Westfälischer Schweinebauch-Krustenbraten

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 1:30 h
- **Fertig in** 1:55 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '115', 'cook_time' : '1:30 h', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : " } });
```

Althergebracht, neu überdacht, zünftig, bodenständig, preiswert , interessant und stimmig.

Zutaten

- Für den Schweinebauch - Krustenbraten:
- 800 g - 1000 g ausgesucht magerer Schweinebauch, ausgelöst.
- 300 g Röstgemüse aus Zwiebeln, Porrée und Sellerie
- Salz, Pfeffer, Kümmel, etwas Rosenpaprika
- Für das Lauch - Pflaumengemüse:
- 800 g Porrée (Nur das Weiße)
- 60 - 70 g Kurpflaumen ohne Stein
- 1 Becher saure Sahne
- 1 - 2 El Düsseldorfer Löwensenf
- 1/4 l Pflaumensaft aus dem Reformhaus

Zubereitungsart

Schritt1

Der Schweinebauch:

Schritt2

Zunächst die Schwarte des küchenfertigen Schweinebauchs in der Breite einschneiden.

Schritt3

Mit Salz, Pfeffer, etwas gemahlenem Kümmel und Rosenpaprika würzen und mit Löwensenf dünn einstreichen.

Schritt4

In einem passenden "Bräter" zunächst das Röstgemüse kurz anschwitzen und den Schweinebauch

darauf setzen.

Schritt5

2 - 3 cm hoch mit Wasser aufgießen und für 1 Stunde in den auf

Schritt6

140 ° C vorgeheizten Backofen schieben. Zwischendurch wenden hin und wieder begießen.

Schritt7

(Sie werdem erstaunt sein, wie das natürliche Fett des Schweinebauchs ausgebraten wird und letztlich ein relativ mageres, leckeres Endprodukt erreicht wird)

Schritt8

Das Lauch - Pflaumengemüse:

Schritt9

Die Kur - oder Trockenpflaumen ev. vorher eine Stunde einweichen.

Schritt10

Nun das Helle vom Porrèe putzen und waschen, schräg in 3 - 4 cm lange Stücke schneiden.

Schritt11

In etwas Butter kurz anschwitzen, salzen, pfeffern und mit etwas Muskatnuss würzen. Leise 4 - 5 min. mit einem halben Becher saurer Sahne köcheln lassen, ev. mit etwas Mondamin leicht sämig binden.

Schritt12

Zum Schluss die halbierten Kurpflaumen unterheben.

Schritt13

Nach einer Stunde Bratzeit den Schweinebauch prüfen, die Schwarte nach oben wenden und den Ofen auf 185 ° C hochschalten. Weitere 25 - 30 min. weiter braten, die Schwarte appetitlich braun und kross halten.

Schritt14

Nunmehr das Fleisch herausnehmen, heiß halten, den verbleibenden Bratensatz passieren und entfetten.

Schritt15

Mit dem Senf, dem restlichen halben Becher saurer Sahne und 4 cl Pflaumensaft verkochen, auf die benötigte Menge reduzieren, pikant nachschmecken.

Schritt16

Anrichtevorschlag:

Schritt17

In Verbindung mit dem Senf und einer pikanten Senf - Pflaumensoße sowie dem Lauchgemüse einfach eine zünftige Köstlichkeit.

Schritt18

Dazu reiche ich gerne kleine, halbierte Ofenkartoffeln - Drillinge, die ich mit dem Schweinebauch zusammen im eigenen Saft gare.

Rezeptart: Westfälische Rezepte **Tags:** althergebracht, bodenständig, preiswert, zünftig

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/westfaelischer-schweinebauch-krustenbraten/>