

# 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/>