

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

KARAMELLISIERTER SCHWEINENACKEN

mit Chili und Paprikareis




Dirk Luther

Karamellisierter Schweinenacken

mit Chili und Paprikareis

ZUTATEN

SCHWEINENACKEN
 800 g Schweinenacken, grob gewürfelt
 3 große rote Chilischoten, in feine Streifen geschnitten
 1 Bio-Orange
 1 EL Ingwer, fein gewürfelt
 4 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
 30 ml Sojasauce

30 ml Ketjap Manis
 400 ml Geflügelfond
 50 g brauner Streuzucker
 Unsere Heimat Rapsöl zum Braten
 Salz und Pfeffer aus der Mühle

PAPRIKAREIS
 400 g Naturreis, gegart
 2 rote Zwiebeln
 1 Stange Staudensellerie

200 g Zuckerschoten
 1 gelbe und 1 rote Paprika
 3 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
 2 TL Paprikapulver
 100 ml Geflügelfond
 Abrieb von einer unbehandelten Zitrone
 1/2 Bd. Koriander, fein geschnitten
 Rapsöl zum Braten
 Salz und Pfeffer



• Kunterbunte Schoten •

Paprika, Peperoni und Chili gehören alle drei zur Gattung der „Paprika“, die wiederum zur Familie der Nachtschattengewächse zählt. Die unterschiedlichen Paprikasorten unterscheiden sich in der Form, der Größe, der Farbe und vor allem im Schärfegrad. Die Schärfe einer Schote ist dabei abhängig von der Konzentration des Stoffes „Capsaicin“, der die Schärfe erzeugt.

PAPRIKA ist eine etwa faustgroße Schote, die es in grüner, roter und gelber Färbung gibt und die meistens recht mild ist. Sie lässt sich wie ein Gemüse roh, gedünstet, eingelegt oder gebraten genießen.

CHILI und **PEPERONI** sind zumeist eher längliche Schoten, die es in sehr unterschiedlicher Größe, Farbe und Schärfe gibt. Beide werden in der Küche mehr als Gewürz denn als Gemüse eingesetzt und verleihen Speisen aus unterschiedlichsten Küchen – von der mediterranen, über die osteuropäische und die asiatische bis hin zur mexikanischen – ihre raffinierte Würze.



SCHWEINENACKEN Die Orange waschen, mit dem Zestenreißer feine Streifen von der Schale abziehen und in Würfel schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Fleischwürfel von allen Seiten darin stark anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen. Dann darin den Chili, die Würfel der Orangenschale, Ingwer, Knoblauch, Sojasauce, Ketjap Manis, Geflügelfond und Zucker zum Kochen bringen. Das Fleisch hinzufügen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 60 Minuten schmoren lassen, bis es zart gegart ist.

PAPRIKAREIS Die geschälten Zwiebeln, den geputzten Staudensellerie, die Zuckerschoten und die Paprika (Samen und Scheidewände entfernen) grob würfeln. Rapsöl in einem Topf erwärmen, die Knoblauchwürfel mit dem Gemüse langsam anbraten. Mit Paprikapulver abstäuben und mit dem Geflügelfond auffüllen.

Den Reis unter das geschmorte Gemüse rühren, mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Koriander verfeinern.

ANRICHTEN Den Schweinenacken mit der Sauce auf vier vorgewärmten Tellern dekorativ anrichten. Den Paprikareis separat servieren.



Paprika