

## Knusper-Schwein mit Süßkartoffeln

### Zutaten (für 4 Personen):

- 1,2 kg Karree vom Duroc-Schwein
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 EL Koriandersamen
- 3 Schoten Langer Pfeffer
- alternativ: Schwarzer Pfeffer
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Süßkartoffeln
- 4-6 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 frische Peperoni
- 1 Stück frischer Ingwer
- 5-6 EL salzarme Sojasoße
- 1 Limette
- 2 EL Honig
- 4 EL Olivenöl
- einige Blätter frischer Koriander
- je 2 EL schwarzer und weißer Sesam

Zunächst die Fettschicht des Fleisches rautenförmig einschneiden. Darauf achten, dass man wirklich nur das Fett anschneidet, nicht bis in das Fleisch hinein. Sonst könnte zu viel Bratensaft auslaufen. Das Fleisch von beiden Seiten salzen und das Salz etwa 5-10 Minuten einziehen lassen.

Koriandersamen, Kreuzkümmel und langen Pfeffer in einem Mörser fein zerstoßen. Die zermahlenden Gewürze von beiden Seiten gleichmäßig auf das Fleisch streuen.

Das Fleisch bei 80 Grad für 1,5 Stunden im vorgeheizten Ofen garen oder für etwa 1 Stunde bei indirekter Hitze auf dem Grill. Je nach Größe des Fleischstücks und je nach Ofen kann die Zubereitungszeit schwanken. Bei einer Kerntemperatur von 68 Grad ist das Fleisch saftig fertig gegart.

Indirekte Hitze im Grill wird erreicht, indem die Kohle nur auf einer Seite des Grills aufgeschichtet wird. Das Fleisch kommt dann auf die Seite ohne Kohle. Beim Grillen kann der Geschmack noch verstärkt werden, indem man auf die Glut etwas Hickory-Holz gibt. Dadurch bekommt das Fleisch ein zusätzliches Räucheraroma.

Die Süßkartoffeln halbieren, Schnittflächen mit 1 Knoblauchzehe einreiben, ein paar Tropfen Olivenöl auf den Schnittflächen verteilen, mit etwas Salz würzen und für etwa 1 Stunde zum Fleisch in den Ofen oder auf den Grill geben.

Für die Tomatensalsa die Tomaten in Stücke schneiden. 1 rote Zwiebel und 1 Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden. Die Peperoni der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Schale des Ingwers dünn abschaben und den Ingwer in Scheiben oder feine Würfel schneiden. Alle Zutaten zu den Tomaten geben und vermischen. Etwa 3-4 EL Sojasoße, 3 EL Olivenöl, 1 EL Honig und den Saft der Limette dazugeben und vermengen. Die Limette lässt sich am einfachsten entsaften, indem man sie längs in Spalten schneidet. Die Tomatensalsa ziehen lassen.

Das knusprig gegarte Fleisch vom Grill oder aus dem Ofen nehmen und mit ein paar Löffeln des Tomatensalsa-Suds übergießen. Nach Bedarf noch mit 1 EL Sojasoße, 1 EL Olivenöl und ½ TL Honig marinieren.

Den Sesam in einer Pfanne rösten. Das Fleisch in Koteletts schneiden und etwas gerösteten Sesam und einige Korianderblätter darüber streuen. Die Süßkartoffelhälften der Länge nach leicht einschneiden und etwas auseinanderdrücken. Die Tomatensalsa auf die Süßkartoffeln geben und mit dem Fleisch servieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 17.06.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)