Carnitas

Carnitas ist ein traditionelles mexikanisches Gericht, das aus langsam gegartem Schweinefleisch besteht. Der Name »Carnitas« bedeutet wörtlich »kleine Fleischstücke«. Das Schweinefleisch wird in der Regel in Schmalz gegart, bis es zart und saftig ist, und dann knusprig gebraten. Es wird oft als Füllung für Tacos, Burritos oder Tamales verwendet.

Herkunft: Mexiko
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 2 ½ Stunde(n)

Zutaten für 4 Portionen

1 Kilogramm Schweinefleisch
1 Zwiebel(n)
10 Zehen(n) Knoblauch
1 TL Kreuzkümmel
1 Liter Gemüsebrühe
2 Blätter Lorbeer
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
6 EL Öl zum Braten
Für die Garnitur
1 Chilischote(n)

Vorbereitung

Die Zwiebel schälen und hacken. Den Knoblauch schälen und hacken. Das Fleisch waschen, trocken tupfen. Die Chili für die Garnitur in feine Streifen schneiden.

Zubereitung

Fleisch, Zwiebel, Knoblauch, Kreuzkümmel und die Brühe in einen Topf geben. Mit Wasser auffüllen, bis das Fleisch bedeckt ist. Aufkochen lassen und dann bei reduzierter Hitze ca. 2 Stunden garen, bis das Fleisch weich ist. Dabei die Fettschicht oben auf dem Sud abschöpfen. Wenn das Fleisch gegart ist, abkühlen lassen. Das abgekühlte Fleisch aus dem Sud nehmen, in Würfel schneiden und würzen. Etwa 500 ml vom Sud beiseite stellen. Das Fleisch in einer Pfanne braten, bis das restliche Fett ausgetreten ist. Den Sud dazugeben und weitere 15 Minuten unter Rühren kochen. Mit Chilistreifen garnieren und servieren. Dazu passt Reis oder Bohnenmus.

© 2026 coquina.de