

Schwab Bauernladen
Siegelhain 1
68766 Hockenheim
Tel. 06205 – 74 84
Fax. 06205 – 28 90 86 1
E-Mail: Info@bauernladen-schwab.de
Home: www.bauernladen-schwab.de



Schinken in Coca-Cola (für 8 Personen)

Zutaten:

2 kg mild gepökelter Schinken, 1 Zwiebel, 2L Coca-Cola,
3 EL Gewürznelken, 1 gehäufter Esslöffel Melasse(im Bioladen),
2 TL Senfpulver (Reformhaus), 2 EL brauner Zucker

Zubereitung:

Den Schinken mit der Schwarte nach unten in einen Topf legen, die Zwiebel zugeben, und die Cola über das Fleisch gießen. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und den Schinken zugedeckt (aber nicht hermetisch abgeschlossen) etwa 2,5 Stunden leicht köcheln. Je nach Größe des Schinkens die Garzeit entsprechend angleichen; als Faustregel gilt eine Stunde Garzeit pro Kilogramm Fleisch. Denken Sie daran, dass der Schinken später noch kurz bei starker Hitze in den Ofen kommt. Inzwischen den Backofen auf 240 Grad Celsius vorheizen. Wenn der Schinken gar ist, nehmen Sie ihn aus dem Topf und lassen Sie ihn ein wenig abkühlen, bis Sie ihn anfassen können.

(Gießen Sie auf keinen Fall die Garflüssigkeit weg, sie können eine fantastische schwarze Bohnensuppe daraus machen, mit Limettenabrieb und -Saft.)

Sie können den Schinken auch vollständig auskühlen lassen und zu einem späteren Zeitpunkt fertig zubereiten.

Die Schwarte entfernen, dabei eine dünne Fettschicht zurücklassen. Die Fettschicht mit einem scharfen Messer kreuzweise leicht einschneiden. In jedes entstandene Fettschicht-Rechteck eine Nelke drücken. Eine Reine mit Alufolie auslegen und den Schinken hineinsetzen. Den Schinken im vorgeheizten Ofen überbacken. Wenn Sie den Schinken im Voraus garen, lassen sie ihn vollständig auskühlen, und glasieren Sie ihn dann später 30 bis 40 Minuten bei 180 Grad. Erhöhen Sie am Schluss die Temperatur für einige Minuten, falls der Schinken noch nicht knusprig genug ist.

Unsere Öffnungszeiten:

Donnerstag: 13.30 – 18.00 Uhr

Freitag: 9.30 – 12.00 & 13.30. – 18.00 Uhr

Samstag: 9.00 – 12.30 Uhr