

# Ammerländer Krusten-Bauch

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 30m
- **Zubereitungszeit:** 1:15 h
- **Fertig in** 1:45 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '105', 'cook_time' : '1:15 h', 'prep_time' : '30m', 'servings' : '4-5', 'yield' : '' });
```

Traditionell aus dem Herkunftsland des Grünkohls, rustikal und zünftig mit typisch „Suet - surer“ Note und mit Zucker glacierten Röstkartoffeln. Ein ideal, bodenständiges Herren - oder Jagdessen, als Grünkohlplatte angerichtet, ein tolles Bild.

## Zutaten

- Für den Krustenbraten und die Füllung:
- 800-900g ausgesucht, magerer Schweinebauch mit Schwarte ohne Knorpel
- 250g mageres Schweinemett
- 100g altbackene Brötchen, eingeweicht
- 2 mittelgroße Zwiebeln in Würfeln
- 2 El gehackte Petersilie
- 1 El frischen, gehackten Majoran
- 1 Ei
- Etwas Röstgemüse, Mirepoix aus:
- 2 grob geschnittenen Zwiebel, 100g Knollensellerie und 1 kleinen Stange Porrée
- Etwas Öl
- Gewürze
- Die Beilage:
- 1,2 kg frisch gestrippten Grünkohl
- 1kg gleichmäßig kleine Kartoffeln

## Zubereitungsart

### Schritt1

Kleiner Profi Trick, Hinweis:

### Schritt2

In den pfannenfertig vorbereiteten Schweinebauch ev. vom Metzger eine Tasche schneiden lassen und die Schwarte Streifenförmig einschneiden lassen, so, wie man nach dem Braten den Bauch auch

aufschneidet.

### **Schritt3**

Die Füllung und der Ansatz:

### **Schritt4**

Das Schweinemett mit den Brötchen und den glasig angeschwitzten Zwiebeln, der Petersilie und Majoran und einem Ei gut verarbeiten.

### **Schritt5**

Mit etwas gemahlenem Kümmel, Salz und Pfeffer würzen.

### **Schritt6**

Alles stramm in den Bauch füllen und diesen mit Zahnstochern oder Küchengarn verschließen.

### **Schritt7**

In einem ausreichend großen Bräter zunächst den Bauch von beiden Seiten kurz anbraten, dann das Röstgemüse dazu geben und mit einem 1/2 l Wasser angießen.

### **Schritt8**

Einige Pfefferkörner und 2 Lorbeerblätter dazu geben.

### **Schritt9**

Alles in den vorgeheizten Backofen bei 180° C für etwas 2 Stunden schieben.

### **Schritt10**

Hin und wieder wenden und begießen, ev. etwas Wasser nachgießen, appetitlich, krustig braten.

### **Schritt11**

Die Beilage:

### **Schritt12**

Nach ca. 1,5 Stunden die gewaschenen, kleinen Kartoffeln, geschält oder ungeschält dazu geben und zunächst im Bratenfond mit garen.

### **Schritt13**

Anschließend in einer Stiepfanne mit etwas Butter und Zucker nach braten, glasieren. Das ist „echt friesisch“.

### **Schritt14**

Anrichtevorschlag:

## Schritt15

Auf einer rustikal zünftigen großen Platte den Schweinebauch auf dem Grünkohl anrichten und die glasierten, süßlichen Kartoffeln drum herum platzieren, ein tolles Bild.

## Schritt16

Dazu ein kühles Pilz und einen klaren, gekühlten Weizenkorn reichen.

**Rezeptart:** Niedersächsisch **Tags:** einfach, grünkohl, jagdessen, kartoffeln, preiswert, schweinebauch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/ammerlaender-krusten-bauch/>