

Asiatisch gewürzter Schweinebauch

- **Küche:** Asiatisch
- **Portionen:** 5-6
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 2:30 h
- **Fertig in** 2:50 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '170', 'cook_time' : '2:30 h', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '5-6', 'yield' : '' });
```

Der etwas „andere Schweinebauch“ für jeden Tag, einfallsreiche, preiswerte Alltagsküche. Warum nicht einmal asiatisch gewürzt, mit gesundem knackigem Wok - Gemüse. Da erlebt der ausgesucht magere „schnöde Schweinebauch“ eine Renaissance

Zutaten

- 1,0 - 1,2 kg magerer Schweinebauch, ausgelöst, gut und trocken abgehangen
- 2 Möhren in groben Stücken
- 1 Stange Porrée in groben Stücken
- 150 g Knollensellerie in groben Stücken
- 2 Stangen Zitronengras in groben Stücken
- 1 kleine Chilischote, grob gehackt
- 2 fein gehackte Knoblauchzehen
- $\frac{3}{4}$ l brauner Schweinefleischfond aus dem Supermarkt
- 3 EL Sesamöl
- Grobes Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer
- Für die Marinade:
 - :4 Knoblauchzehen, fein gehackt
 - 1 EL .Ingwer, geraspelt
 - 1 rote Chili-Schote, gehackt
 - 2 EL Sojasauce
 - $\frac{1}{2}$ TL Szechuan - Pfeffer
 - 1 TL Koriander - Saat, gemörsert, gestoßen
 - Etwas Sternanis, gemörsert, gestoßen
 - 2 EL Reisessig
 - 3 EL Honig
 - 3 EL Sesamöl

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Den Schweinebauch zunächst mit einem sehr scharfen Messer oder auch einer Rasierklinge, bzw. Tapetenmesser im Abstand von 1 cm auf der Schwarte einritzen ohne ins Fleisch zu schneiden. Gut mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Schritt3

Die Soja Soße, mit dem Honig und dem Sesamöl mischen, die Schwarte gleichmäßig einstreichen.

Schritt4

Der Ansatz:

Schritt5

Das vorbereitete, Walnuss große Gemüse in einem ausreichend großen Bräter geben und den Schweinebauch mit der Schwarte nach oben drauf legen.

Schritt6

Das grob geschnittene Zitronengras und Chili, (ohne die Kerne) mit den anderen Gewürzen und dem Schweinefleischfond mischen, darüber gießen.

Schritt7

Für zunächst 30 min, in den auf 200° C vorgeheizten Backofen schieben, dann auf 160° C zurückschalten. Weitere 150 - 180 min. braten. Zwischendurch immer wieder mit der Marinade bestreichen, damit eine schöne dunkle Kruste entsteht. Danach prüfen, heraus nehmen, warm halten. Den Bratenfond passieren, etwas reduzieren, herzhaft nachschmecken.

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Den Schweinebauch tranchieren und auf knackigem Wokgemüse aus Frühlingslauch, Erbsenschoten, Shitake Pilzen und dem reduzierten Bratenfond anrichten und mit frischem Koriandergrün servieren.

Rezeptart: Fleischgerichte **Tags:** für jeden tag, herzhaft, lecker, preiswert

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/asiatisch-gewuerzter-schweinebauch/>