

Knuspriger Schweinebauch Sous-Vide gegart



- **Gang:** Abendessen, Mittagessen, Snack
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4 - 5
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 24m
- **Fertig in** 24m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '39', 'cook_time' : '24m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4 - 5', 'yield' : '' });
```

Knuspriger Schweinebauch Sous-Vide gegart ist den Aufwand in jedem Fall wert. Für die sanfte Garmethode Sous-Vide benötigt man zwei wichtige Küchenutensilien: einen **Vakuierer** (mit Beuteln in passender Größe) und einen **Sous-Vide-Garer**.

Das Fleisch kocht durch das Vakuumieren in seinem eigenen Saft und verliert diesen nicht. Dadurch bleiben dem **Fleisch alle Geschmacksnuancen erhalten**. Außerdem intensivieren sich hierdurch die Aromen der Kräuter und Gewürze: Knuspriger Schweinebauch Sous-Vide gegart schmeckt so **besonders aromatisch**. Unser Küchenmeister seit 1968 Fritz Grundmann ist überzeugt:

Sous-Vide garen wird Sie überraschen und überzeugen, denn die Garmethode ist die schonendste von allen. Hierdurch gelingt es, das Fleisch so zu braten, dass es immer perfekt gelingt, wenn man die Garmethode kennt.

Zutaten

- 1 kg Schweinebauch ohne Knochen
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- Etwas Cayennepfeffer
- 60 ml „Crema Balsamico“
- 4 EL Honig
- 2 Knoblauchzehen
- 2 - 3 Zweige Thymian
- 2 EL Oregano
- 1 EL Olivenöl
- 50 ml Hühner- oder Fleischbrühe

Zubereitungsart

Schritt1

Den Knoblauch in feine Scheiben schneiden, Balsamico-Essig, Honig, Olivenöl verrühren, Kräuter dazu geben. Die Schweinebauchschwarte so einschneiden, das man schöne Scheiben schneiden kann. Einstreichen, in einen Gefrierbeutel geben, im Vakuumierer gut verschließen. Wenn man kein Niedertemperatur-Gar- und Warmhaltegerät besitzt, in ca. 65 ° C heißes Wasser geben (das geht auch) und ca. 24 Stunden dort belassen.

Schritt2

Danach das Fleisch heraus nehmen, Beutel aufschneiden, die Flüssigkeit heraus gießen. Mit der Hühnerbrühe und dem Honig 15 min. "sirupartig" einköcheln lassen, danach durch ein Küchensieb passieren. Den Schweinebauch damit einstreichen und unter den Heizschlangen „aufknuspern“ dabei noch zwei Mal einstreichen.

Knuspriger Schweinebauch Sous-Vide gegart: Sous-Vide-Garen

Immer mehr Spitzengastronomen setzen auf das **Garen im Vakuumbbeutel**, denn die Methode ist extrem **zuverlässig**. In heißem Wasser, bei konstanter Wassertemperatur zwischen 50°C und 80°C zieht das Fleisch langsam gar.

Das Fleisch schmeckt besonders aromatisch, weil es in seinem eigenen Saft kocht und sich Kräuter und Gewürze durch das Vakuumieren intensivieren.

Am **Ende wird das Fleisch kurz in der Pfanne von beiden Seiten angebraten**. Dadurch erhält es die besonderen **Röstaromen** und eine **leckere Kruste**.

Die Temperatur beim Sous-Vide-Garen orientiert sich an den jeweiligen Lebensmitteln. Dabei kommt es auf die Festigkeit an. Jede Fischart hat beispielsweise einen anderen Garpunkt. Wie bei Fischgerichten ist auch bei Fleisch die Sorte zu beachten. Hier ist das schonende Garen besonders bei Rindfleisch und Steaks beliebt.

Und nicht nur Fleisch und Fisch, auch **Obst und Gemüse** kann Sous-Vide wunderbar schonend gegart werden. Mit einem Sous-Vide Garer hat man **nie wieder ein Timing-Problem**. Wenn man es

ein paar mal ausprobiert hat, ist das Garen auf den Punkt **idiotensicher**. Das entlastet insbesondere Gastgeber, da hier das Timing immer etwas schwieriger ist. Viel schöner ist es doch, aufwendig kochen zu können, ohne Angst zu bekommen, dass etwas schief läuft oder die Gäste vernachlässigt werden.

In diesem Sinne wünscht GekonntGekocht viel Spaß beim Sous-Vide Garen!

Rezeptart: Deutsche Küche, Fleischgerichte, Schweinefleisch **Tags:** modern überdacht, unkompliziert, warme schweinefleischgerichte, zünftig

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)870
- KH (g)7,5
- Fett (g)75
- Eiweiß (g)42
- Ballast0,5

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schweinebach-souse-vid/>