

**Christian Henze  
Schweinebauch mit Gewürz-Honig-Lack  
und Pak Choi****Donnerstag, 25. November 2021  
Rezept für 4 Personen**

Dauer: mehr als 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Asia & Weltküche

**Zutaten:****Für den Schweinebauch:**

800 g	Schweinebauch (am Stück mit Schwarte, am besten Bio-Qualität)
2 EL	neutrales Pflanzenöl
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**Für den Gewürz-Honig-Lack:**

300 g	Honig
3	ganze Sternanis
2	kleine Zimtstangen
1 EL	Koriandersamen
2 EL	helle Sesamsamen
5 g	frischer Ingwer
1	kleine rote Chilischote
1 TL	heller Essig (Reis- oder Obstessig)
1 Spritzer	Sojasauce
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**Für das Gemüse:**

300 g	Mini-Pak-Choi (Senfkohl)
150 g	Rettich
150 g	frische Shiitake-Pilze
2	Knoblauchzehen
1	rote Chilischote
5 g	frischer Ingwer
2 EL	neutrales Pflanzenöl
1 EL	weißer Sesam
1/2 Bund	frischer Koriander
1 EL	Mango-Chutney
2 EL	Cashewkerne
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Bereits am Vortag den Schweinebauch am Stück rundherum mit etwas Pflanzenöl einreiben und kräftig mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
2. Den Backofen auf 130 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
3. 1 Tasse Wasser in eine Fettpfanne geben und auf der untersten Schiene in den Ofen schieben. Ein Backofengitter in die Schiene darüber schieben.
4. Das Fleisch mit der Schwarte nach oben auf das Gitter legen. Das Fleisch 4-5 Stunden sanft garen.

5. Den gegarten Schweinebauch aus dem Ofen nehmen. Den Bratensaft aus der Fettpfanne in eine Schale gießen, beiseitestellen und wenn abgekühlt in den Kühlschrank geben.
6. Eine passende Auflaufform mit Frischhaltefolie auskleiden. Den Schweinebauch mit der Schwarte nach unten hineinlegen. Die Folienränder über das Fleisch ziehen und ein ausreichend großes Brett darauflegen. Auf das Brett Gewichte (z. B. einen großen Stein oder gefüllte Konservendosen) stellen, um das Fleisch zu pressen.
7. So den Schweinebauch abkühlen lassen. Dann so in den Kühlschrank stellen und über Nacht ziehen lassen.
8. Am nächsten Tag für den Lack Honig, Sternanis, Zimtstangen, Koriandersamen und Sesam in einen Topf geben. Aufkochen und den Honig etwas einkochen lassen. Den Bratensaft des Schweinebauches in diesen Sirup rühren.
9. Den Ingwer schälen und fein hacken.
10. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und fein schneiden.
11. Ingwer und Chili in den Sirup geben.
12. Den Sirup erneut aufkochen und nochmals kräftig einkochen, bis er schön dickflüssig ist.
13. Die Reduktion mit etwas Essig, Sojasauce und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
14. Den Gewürz Honig-Lack abkühlen lassen.
15. Für das Gemüse den Pak Choi putzen, waschen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Rettich putzen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Pilze putzen und halbieren.
16. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.
17. Das Pflanzenöl in einer Pfanne oder in einem Wok erhitzen und die Sesamsamen darin kurz anrösten.
18. Das Gemüse, die Pilze, den Knoblauch, die Chiliringe und den Ingwer dazugeben und anbraten. Das Gemüse ca. 5 Minuten bissfest dünsten, dabei ab und zu durchschwenken.
19. Den Koriander abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Einige Blätter für die Deko zur Seite legen.
20. Mango-Chutney, die Cashewkerne und den Koriander zum Gemüse geben und alles mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
21. Den Schweinebauch aus der Folie nehmen und in 5 - 6 cm große Würfel schneiden.
22. Den Gewürz-Honig-Lack in einem kleinen Topf aufkochen, Sternanis und die Zimtstangen entfernen.
23. Rest Pflanzenöl in einer Pfanne stark erhitzen und die Fleischwürfel mit der Schwarte nach unten in das heiße Öl setzen und etwa 2 Minuten knusprig anbraten, dann mit dem heißen Gewürz-Honig-Lack beträufeln.
24. Das Fleisch gut in dem Lack wenden, warm ziehen lassen und lasieren.

25. Das Gemüse auf Tellern verteilen und den lackierten Schweinebauch daraufsetzen.  
Nach Belieben mit etwas frischem Koriander garnieren.

**Pro Portion: 1050 kcal/ 4390 kJ**  
**63 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 70 g Fett**