

Kochen

Timo Böckle

Mittwoch, den 01.03.2023

Knuspriger Schweinebauch mit Krautsalat

Für 6 Personen

Zutaten

Für den Schweinebauch

1 kg Schweinebauch, mit Schwarte
etwas Salz
etwas Pfeffer, schwarz, geschrotet

Für den Krautsalat

1 kg Weißkraut
60 g Ingwer, kandiert oder frisch
4 Knoblauchzehen
1 Chilischote
5 EL Reisessig (Asiamarkt oder Naturkostladen)
150 ml Wasser
etwas Zucker
etwas Salz
3 EL Sesamöl, geröstet (Asiamarkt oder Naturkostladen)

Außerdem

1 Bund Petersilie oder Koriander

Zubereitung

1. Den **Schweinebauch** grob zuschneiden, dabei die Knorpel entfernen. Den Bauch mit der Schwarte nach unten in einen Bräter legen. Anschließend den Bräter mit kochend heißem Salzwasser füllen, bis das Fleisch zur Hälfte in der Flüssigkeit liegt.
2. Den Bräter schließen und im heißen Ofen, bei 110 Grad auf dem Rost in der Ofenmitte für etwa 90 Minuten (abhängig von der Größe des Stücks) im Ofen belassen.
3. Inzwischen **für den Krautsalat** das Weißkraut putzen, waschen und trocknen. Krautkopf vierteln und ohne den harten Strunk sehr fein schneiden oder mit einem Krauthobel zu Streifen verarbeiten.
4. Den Ingwer fein hacken. Knoblauch schälen. Chili waschen und trocknen. Schote der Länge nach halbieren, entkernen und ohne den Stielansatz in Stücke schneiden. Chili und Knoblauch im Mörser zu einer feinen Paste zerstoßen.
5. Paste, Ingwer, Reisessig, Wasser, je etwas Zucker und Salz in einer großen Schüssel verrühren. Geschnittenes Kraut zugeben und etwa 2-3 Minuten kräftig mit den Händen durchkneten.
6. Krautsalat mit Zucker und Salz abschmecken und abschließend das Sesamöl untermischen. Krautsalat bis zum Servieren abgedeckt beiseitestellen.
7. Den **Schweinebauch** aus dem Bräter nehmen und mit der Schwarte nach oben auf ein Küchenbrett legen. Die Schwarte bis zum Fleisch mit einem scharfen Messer einschneiden. Beim Einschneiden der Schwarte kann man kreativ sein, kleine Quadrate oder Rauten sehen am besten aus!
8. Schweinebauch wenden und auf der Fleischseite mit grobem schwarzem Pfeffer einreiben und auf ein Backblech legen. Auf der mittleren Schiene weitere 50 Minuten bei 120 Grad Ober- und Unterhitze braten.
9. Inzwischen den **Krautsalat** erneut abschmecken und nochmal etwas kneten.
10. Das Blech mit dem **Schweinebauch** aus dem Ofen nehmen und die Schwarte mit dem ausgetretenen Fett bepinseln.
11. Schweinebauch unter dem heißen Grill in der Ofenmitte so lange grillen, bis die Schwarte komplett aufgepoppt ist.
12. Den Schweinebauch auf einem großen Schneidebrett am besten mit einem Sägemesser



in nicht zu dicke Scheiben schneiden. Krautsalat abschmecken. Petersilie oder Koriander abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Mit dem Krautsalat mischen. Schweinebauch mit dem Krautsalat anrichten und servieren. Dazu passt Bauernbrot

Tipp: Das Fleisch eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Behalten Sie die Schwarte während des Grillens unter Beobachtung, sie verbrennt schneller als man annehmen würde!

Besonders einfach lässt die Schwarte mit einer frisch abgebrochenen Schneide von einem Cutter (Teppichmesser) einschneiden.

Beim Durchkneten vom Krautsalat am besten mit Einmalhandschuhen arbeiten, um die Finger vor der Chilischote zu schützen.

Wenn Sie die große (!) Schüssel auf ein feuchtes Tuch stellen, steht die Schüssel stabiler und rutscht Ihnen beim Kneten nicht weg.

Stellen Sie sich einen Küchenwecker, 2-3 Minuten zu kneten dauert gefühlt länger als man denkt!

Der Krautkopf lässt sich auch prima in der Küchenmaschine schneiden. Dafür sind Viertel meist zu groß, schneiden Sie den vorbereiteten Krautkopf am besten in 6 oder 8 Spalten.