

Grillierter Schweinebauch mit Honigglasur



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 3 h

 Aktivzeit: 1 h

 Mittel



Zutaten

für 6 Personen

- 1.5 kg** Bauch vom Schweizer Schwein (Knorpel vom Metzger entfernen lassen)
- 2** Knoblauchzehen
- 1** rote Zwiebel
- 2** cm Ingwer
- 2 EL** HOLL-Rapsöl
- 1 dl** Sojasauce (1)
- 1 l** Wasser (1)
- 50 g** Honig
- 3 EL** Aceto balsamico
- 1** Zimtstange
- 2** Lorbeerblätter
- 2** Sternanis
- 450 g** Jasminreis
- 7 dl** Wasser (2)
- 1/4 TL** Salz (1)
- 2-3** Salatgurken
- 1** Peperoncino
- 1** Bio-Limette
- 3 EL** Sojasauce (2)
- 3 EL** geröstetes Sesamöl
- 1 EL** geröstete Sesamsamen
- 1 EL** Speisestärke
- 1 EL** Salz (2)

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 1208** kcal
- 50 g** Eiweiss
- 75 g** Kohlenhydrate
- 79 g** Fett

 Glutenfrei

 enthält Laktose

 Low Carb

Mit Schwein gegen Food Waste

Schweine sind wichtige Verwerter von Nebenprodukten aus der Lebensmittelverarbeitung. Sie leisten damit einen Beitrag gegen Food Waste.

Zubereitung

- 1 Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer rüsten und fein hacken. Öl in einem ofenfesten Bratopf erhitzen, Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer ca. 5 Minuten andünsten. Sojasauce (1) bis und mit Sternanis beifügen, einmal aufkochen. Fleisch mit der Schwartenseite nach oben hineingeben. Je nach Topfgrösse so viel Wasser dazugießen, bis das Fleisch zu zwei Dritteln bedeckt ist. Mit geschlossenem Deckel in der Mitte des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 1 Stunde schmoren. Fleisch wenden, ca. 30 Minuten fertig schmoren. Das Fleisch ist gar, wenn es sich beim Anheben mit der Fleischgabel von selbst löst.
- 2 Reis in ein Sieb geben, unter fliessendem Wasser waschen. Wasser (2) und Salz (1) in einer Pfanne aufkochen. Reis hineingeben und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Herdplatte ausschalten und den Reis zugedeckt ca. 20 Minuten quellen lassen.
- 3 Gurken rüsten, in feine Scheiben schneiden, Peperoncino in Ringe schneiden, in eine Schüssel geben. Limettenschale dazureiben, Saft auspressen, beifügen. Sojasauce (2), Sesamöl und Sesam beifügen, gut mischen.
- 4 Fleisch herausnehmen, zugedeckt beiseitestellen. Flüssigkeit auf der Herdplatte auf einen Drittel einkochen. Nach Belieben Öl abschöpfen und Sauce mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke abbinden. Die Schwarte trocken tupfen, mit Salz (2) einreiben. Fleisch mit der Schwartenseite nach oben über starker Glut oder bei hoher Hitze ca. 10 Minuten grillieren. Fleisch wenden, ca. 5 Minuten fertig grillieren.
- 5 Reis mit der Gabel auflockern und mit dem Gurkensalat auf Tellern anrichten. Schweinebauch tranchieren und mit der Sauce dazu servieren.

Tipp

Fleisch ausschliesslich auf dem Grill zubereiten. Dafür das Fleisch über Nacht in der Marinade ziehen lassen, danach über mittelstarker Glut oder mittelstarker Hitze ca. 3 Stunden grillieren, dabei 4–5-mal wenden und mit der Marinade bepinseln.