

Schweinebauch vom Grill mit Gemüserisotto

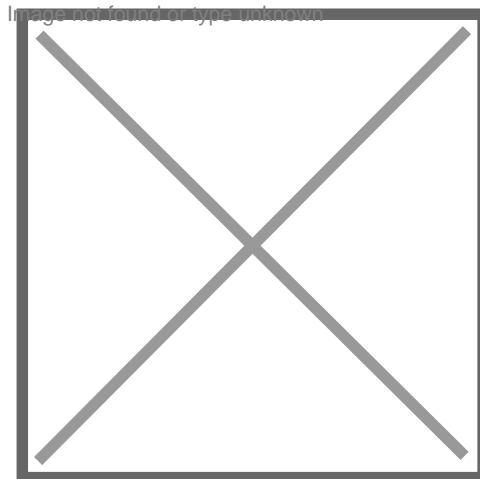


Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 2 h 20 min

 Aktivzeit: 50 min

 Einfach



Zutaten

für 6 Personen

1 kg Bauch vom Schweizer Schwein (Knorpel vom Metzger entfernen lassen)

12 g Meersalz (in 3 dl heissem Wasser aufgelöst)
HOLL-Rapsöl

Rub:

2 EL Paprikapulver

4 TL Chilipulver

1 TL Rohrzucker

2 TL Senfpulver

4 TL Knoblauchgranulat

2 TL Pfeffer aus der Mühle

2 EL feines Meersalz

Gemüserisotto:

1 kleine Aubergine

1 kleine Zucchini

1 Tomate

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

300 g Risottoreis

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

- 1 l Geflügelbouillon
- 60 g geriebener Sbrinz
- wenig Butter
- Basilikumblätter, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 866 kcal
- 28 g Eiweiss
- 45 g Kohlenhydrate
- 64 g Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Freiwilliger ökologischer Leistungsnachweis: ?.

Der Grossteil der Schweizer Bauern erfüllt den ÖLN (Ökologischer Leistungsnachweis). Er regelt unter anderem den Einsatz von Dünger und Pflanzenschutzmitteln sowie den Boden- und den Gewässerschutz.

Zubereitung

Zubereitung Fleisch und Rub

- 1 Grill auf 170–180 °C vorheizen (indirekte Zone).
- 2 Die Schwarte des Schweinebauchs rhombenförmig einschneiden. Achtung, nicht in die Fleischschicht schneiden, und mit der Hälfte der Salzlake bestreichen.
- 3 Alle Zutaten des Rubs miteinander vermengen. Schweinebauch auf der Fleischseite einölen und Gewürzmischung darauf verteilen.
- 4 Thermometer bis in die Mitte des Fleisches des Schweinebauchs stecken.
- 5

Schweinebauch mit der Fleischseite nach unten auf indirekter mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel zu einer Kerntemperatur von 75 °C grillieren (ca. 90 Minuten). Zwischendurch regelmässig die Schwarte mit restlicher Salzlake bestreichen.

- 6 Den Schweinebauch in Alufolie ruhen lassen, bis er die gewünschte Kerntemperatur von 77 °C erreicht hat.
- 7 Schweinebauch aufschneiden und zusammen mit dem Gemüserisotto servieren.

Zubereitung Gemüserisotto

- 1 Aubergine, Zucchini und Tomate waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
- 2 Grill auf ca. 180 °C (indirekte Hitze) vorheizen. Ofenfeste Pfanne auf dem Grill heiss werden lassen.
- 3 Das Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse ca. 3 Minuten darin anbraten. Reis zugeben und glasig dünsten. Geflügelbouillon nach und nach zugeben. Regelmässig umrühren.
- 4 Ca. 30 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis der Reis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat.
- 5 Sbrinz und Butter unterheben, Basilikum hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.