


# 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

**1 l** Geflügelbouillon

**60 g** geriebener Sbrinz

wenig Butter

Basilikumblätter, fein gehackt

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch).

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.