Schweinebauch vom Grill mit Gemüserisotto

Meine Wahl.

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 Zucchetti
1 Tomate
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
300 g Risottoreis
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, Zucchetti 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.