



Schweinebauch aus dem Ofen mit Gemüsesalat

Der Schweinebauch, das ist der Speck, für einmal nicht geräuchert sondern wie ein Braten zubereitet. Etwas für LiebhaberInnen, denn da hat es ordentliche Fettschichten drin, und hat deshalb auch viel Geschmack. Ich habe ihn einen halben Tag an einer einfachen Marinade ziehen lassen, kräftig angebraten und bei niedriger Temperatur im Ofen gegart. Ein deftiges Bratenstück, das sehr gut ohne Sauce auskommt. Es ist ähnlich wie die bekannteren Brustspitzen (Spare Ribs), einfach grösser, saftiger und ohne Knochen (ausser wenigen Knorpelsträngen). Wer mag, isst die würzige Schwarte mit, wer sie nicht mag, schneidet sie weg.

Dazu schmeckt ein Gemüsesalat mit Kartoffeln, Bohnen und Tomaten vorzüglich.

Zutaten (2-3 Portionen)

600g Schweinebauch
2El pikanter Senf
2 Knoblauchzehen
1/2dl Weisswein
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Salz
Bratbutter

Zubereitung

Senf und Weisswein miteinander. Knoblauch dazupressen, Nicht zu knapp pfeffern. Alles miteinander verrühren. Die Schwarte des Schweinebauchs kreuzweise einschneiden und das ganze Stück üppig mit der Marinade einreiben. 6 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Marinierter Schweinebauch 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen, ringsum salzen.

Schweinebauch in Bratbutter kräftig anbraten. Die Marinade brennt schnell an. Vor dem Wenden des Bratens, jeweils verbrannte Marinade an den Rand des Pfannenbodens schieben.

Schweinebauch im Ofen garen. Zuerst 1 Stunde bei 100°, danach die Ofentemperatur auf 120° erhöhen. Sobald die Kerntemperatur auf 85° gestiegen ist, das dauerte genau 3 Stunden, Ofen ausschalten und entlüften und den Schweinebauch 15 Minuten nachziehen lassen.





