

Knuspriger Schweinebauch mit Honig und Senf

Zutaten für 4 Personen:

800 g Schweinebauch mit Schwarte
1 Knoblauchzehe
2-3 EL Pökelsalz
frisch gemahlener Pfeffer aus der Mühle
1 EL Senf mittelscharf
1 EL Tannenhonig oder anderer würziger Honig
1 Bio-Orange
verschiedene Kräuter nach Geschmack

Zubereitung:

Die Schwarte des Schweinebauches mit einem sehr scharfen Messer oder Skalpell rautenförmig einschneiden.

Zerstoßen Sie den Knoblauch mit etwas Pökelsalz, Pfeffer und Kräutern im Mörser und vermischen Sie die Paste mit dem Senf.



Die Schwarte des Bauches kräftig mit der Senfpaste einreiben. Orange in Scheiben schneiden und auf das Fleisch legen. Das Fleisch in einen Kunststoffbeutel geben und vakuumieren oder fest verschließen und im Wasserbad (80°C) 2 Stunden 30 Minuten ziehen lassen.

Den Backofen auf 80°C vorheizen. Den Schweinebauch aus dem Beutel nehmen, dabei den entstandenen Fond auffangen. Braten Sie das Fleisch in einer ofenfesten Pfanne langsam bei mittlerer Hitze an, bis die Haut gebräunt und schön kross ist.

Vom Herd nehmen und den Bauch auf die Fleischseite drehen. Gießen Sie den aufgefangenen Fond an und garen Sie den Bauch im Ofen noch circa 3 Stunden bei 80°C.

Bestreichen Sie die Schwarte mit dem Honig und lassen Sie diesen unter dem heißen Grill karamellisieren. Herausnehmen, den Bauch in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten.

Dazu passen z.B. Blattsalate mit süßem Dressing.