

Sanft gegarter Schweinebauch

«Sous-vide» mit Wirsing



Zutaten für 4 Personen

- 2 Kilo Schweinebauch mit Schwarte
- 2 Liter Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- 5 Wacholderkörner
- 5 Pfefferkörner
- 3 Nelken
- 2 Pimentkörner
- 40g Rohrzucker
- 200g Meersalz
- 100g mittelscharfer Senf
- 50ml Sojasauce
- 50ml Shaoxing-Reiswein (gibt's in der delicatessa)
- einige Salbeiblätter
- 2 grosse Wirsingköpfe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50g Butter

Zubereitung

Alle Laugen-Gewürze mit dem Wasser aufkochen und abkühlen lassen. Fleisch in einen passend grossen, gut verschliessbaren Behälter legen und mit der Lauge bedecken. Für 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Fleisch aus der Lauge nehmen, trocken tupfen und die Fleischseite mit Senf, Reiswein und Sojasauce einreiben. Fleisch zusammen mit den Salbeiblättern vakuumieren und im Wasserbad bei 64°C für 48 Stunden garen.

Den Schweinebauch aus dem Vakuumbbeutel nehmen, trocken tupfen und die Schwarte entweder ganz abschneiden oder kreuzförmig einschneiden. Für 7 – 10 Minuten im Ofen bei maximaler Oberhitze unter dem Grill bräunen lassen.

Die Wirsingblätter vom Kopf lösen, die mittleren Rippen herausschneiden. Die Blätter zwei Minuten in Salzwasser blanchieren. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen. Die grossen Blätter in 3 Teile zerrupfen, die kleinen ganz lassen.

Frühlingszwiebeln fein hacken. Die Butter schmelzen und die Zwiebeln auf kleiner Flamme dünsten, die Wirsingblätter beifügen. Mit Meersalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen und zirka 10 Minuten auf kleiner Flamme zugedeckt köcheln lassen und abschmecken.

Den Schweinebauch in Portionen schneiden und zusammen mit den Wirsingblättern in der Sauce anrichten.