

Die Kochkolumne! Rezept: Uli Krause
ESSEN & TRINKEN *liveMagazin* Jan-Feb 2016

Lackierter Schweinebauch

Zutaten für 4 Personen:

600 g Schweinebauch ohne Knochen, aber mit Schwarte, 1 EL geröstete Korianderkörner, 3 Knoblauchzehen, 5 Limettenblätter, 40 g frischer Ingwer, 3 Stangen Zitronengras, 3 Chilischoten rot, ½ Bund frischer Koriander, 150 ml dunkle Sojasoße, 150 ml Koch-Fond vom Bauch, 1 EL Honig, 80 ml Reisessig, Salz



Den Schweinebauch ca. 30 Minuten in kochendem Wasser garen und herausnehmen. Mit einem Messer nur die Schwarte, nicht das Fett abnehmen und den Bauch abkühlen lassen. Korianderkörner mörsern, Knoblauch, Limettenblätter, Ingwer, Chilis und Zitronengras fein würfeln, Koriander hacken. Den Honig im heißen Koch-Fond auflösen, danach alle weiteren Zutaten dazu geben. In dieser Marinade den Schweinebauch abgedeckt im Kühlschrank für 24 Stunden marinieren. Das Fleisch sollte komplett bedeckt sein. Den Schweinebauch aus der Marinade nehmen, abtrocknen und die Gewürze entfernen, da sie sonst verbrennen. Den Backofen auf 140 °C vorheizen. Etwas Wasser in ein Bratgefäß geben, den Bauch mit der abgelösten Schwartenseite nach oben hineingeben und ca. 1 ½ Stunden garen. Ab und zu mit dem Bratenfond übergießen, so entsteht eine knusprige Kruste, die wie Lack glänzt.