

Schweinebauch ASIA – Style mit knuspriger Schwarte auf Wokgemüse und Reis

Liebe Leute!

Anbei eines meiner Lieblingsrezepte „Schweinebauch ASIA – Style mit knuspriger Schwarte“, kann natürlich auch mit Schopfbraten gemacht werden. Lasst euch nicht vom Schweinebauch irritieren, in „normalen“ Maßen genossen ist das überhaupt kein Problem. Nach meinem ersten Versuch, bin ich erst draufgekommen, wie genial Curry und Asiagewürze mit Schwein zusammenpassen. Und wer hätte das gedacht, dass wir einmal Schweinebraten mit Reis und Wokgemüse servieren. Natürlich ist dieses Rezept etwas zeitintensiver (ist ja momentan kein Problem), aber es zahlt sich aus. Probiert es aus, ihr werdet begeistert sein!!!



Reis wurde separat angerichtet

Allgemeine Infos zur Vorbereitung:

Der Schweinebauch (SB) ist ja nicht gerade das „erotischste“ Fleischstück und in seiner Handhabung eigentlich auch sehr rustikal. Der SB verzeiht viele Fehler, da er nicht austrocknen und übergart werden kann. Ich habe mein Rezept in 3 Phasen eingeteilt, um eine bessere Übersicht zu gewähren.

- Phase 1. Vorbereiten zum Braten, Asia - Rup
- Phase 2: Braten, Wokgemüse vorbereiten
- Phase 3: Finishen, Sauce

Materialliste (4 PAX)

1,2 kg Schweineschopf
2 EL Currypaste (rot, grün, gelb)
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
1 TL Ingwer
½ L Fond (Fleisch-/Gemüse)
Fischsauce
Helle Sojasauce
Sesamöl (hell) od. Erdnussöl,
Kokosfett
Limette
Kartoffeln
Sesam
Salz

Behelfe: Heißluftföhn

WOKGEMÜSE

700g Gemüse wie Karotten, Sojasprossen, Erbsenschoten (aber auch, fast, jedes andere Gemüse wie Paprika, Pilze etc.)
2 Jungzwiebel, oder 1 Zwiebel
2 TL Ingwer
1-2 Knoblauchzehe
4 EL Austernsauce
½ EL Hoisin Sauce
2 EL Helle Sojasauce
1-2 EL braunes Sesamöl
Reis

Phase 1: Vorbereitung zum Braten

Bevor dieses Teil zum Braten bereit gemacht werden kann, müssen wir die Schwarte so bearbeiten, dass man sie ganz leicht einschneiden kann.

- Den Braten von allen Knochen befreien
- Den SB waschen und trocknen und sehr stark salzen
- Wasser kochen und das Backrohr auf 200° Grad Ober-Unterhitze (OU) vorheizen.
- Heißes Wasser auf ein Backblech gießen und den SB mit der Schwarte nach UNTEN so einlegen, dass die Schwarte ganz bedeckt ist. Ca. 1-2 cm. (Achtung, bitte Kontrolle, dass unter der Schwarte Wasser ist, sonst „klebt“ die Schwarte an.
- Ca. 15-20 Minuten
- Den SB rausnehmen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer die Schwarte in ca. 1 cm Quadrate einschneiden (sollte jetzt butterweich sein).
- Während die Schwarte weich wird Asia – Rup vorbereiten. Dazu brauchen wir:



Asia – Rup:

- 2 EL Thai-Currypaste (nach Geschmack mehr oder weniger, schärfere oder weniger scharfe, rote grüne, gelbe oder auch Masaman, Panaeng, ...)
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 TL Ingwer
- 1 Limette Abrieb und Saft
- Etwas Fischsauce
- Etwas Helle Sojasauce
- Etwas Sesamöl



- Knoblauch und Ingwer fein schneiden. Alle Zutaten mit der Currypaste mit Sesamöl (oder Erdnussöl) und etwas Fischsauce glattrühren.
- Fleisch jetzt gut einreiben, nicht die Schwarte.
- Schwarte mit groben Meersalz intensiv einreiben – ganz wichtig, sonst kann die Schwarte nicht trocknen.



Phase 2: Grundsätzliches zum Braten

Sobald Fleisch mit Hitze in Berührung kommt, versucht der Fleischsaft von der Hitze zu flüchten, d.h. bei jedem Braten drückt die Hitze den Saft in die Fleischmitte. Jeder Braten muss daher „rasten“, damit eben dieser Saft wieder in seine ursprüngliche Position zurückkehrt. Wenn man das nicht macht, läuft Fleischsaft aus und der Braten wird zäh und trocken.

Die Garzeit schwankt sehr unterschiedlich nach Fleischart und Dicke des Stücks (die Angaben „Zeit pro Kilo“ sind mit Vorsicht zu genießen, weil es sehr von der Form des Bratens abhängt = länglich, rundlich...) und sollte bei Ober-/Unterhitze stattfinden und zwischen 120°C und max. 160°C liegen. Beim Braten muss die Schwarte möglichst gerade sein, um dies zu erreichen verwende ich immer Erdäpfel als Unterlage. Unterschiedlich hoch, kann man die Schwarte gut „eintarieren“. (Außerdem schmecken diese Erdäpfel grenzgenial!!)

- *Backrohr OU 160° Grad vorheizen*
- *Bereite ein Backblech vor und mit etwas hellem Sesamöl einreiben. Erdäpfel drauf und Schweinebauch drauflegen. Zwiebel, Fond, Knochen und Kokosfett dazu.*
- *Alle halbe Stunde kontrollieren ob noch genug Bratensaft am Backblech ist, ansonsten Fond nachgießen.*
- *Durch ist der Braten, wenn er ab 85° Grad Kerntemperatur hat oder wenn ein Holzschaschlik ganz leicht aus dem Fleisch wieder raus geht.*



Zum Schluss kann zum Bräunen (je nach Oberfläche wie z.B. Schwarte oder Haut) wieder Heißluft bzw. mit zusätzlicher Oberhitze / Grill gearbeitet werden. Bei der Grillfunktion bitte unbedingt beobachten, kann sehr leicht verbrennen.



TIPP:

Das Wichtigste für die knusprige Schwarte:

Das ist ein MUSS. Ihr benötigt einen handelsüblichen Heißluftföhn mit einer Leistung von mind. 600° Grad. Im Baumarkt um ca. 20,-- zu haben.

Den Braten aus dem Rohr heben und gleich mit dem Heizföhn bestrahlen, bis die eingeschnittenen Quadrate aufpoppen wie Popcorn.

Den Braten auf große Teller und die Sauce durch ein feines Sieb abpassieren.



Vergleichen 
Einhell Heißluftpistole TH-HA
2000/1
★★★★★ 4.6 (14)
UVP-€ 24,96
€ 18,99

Phase 3: Finishen, Sauce, Gemüse und Reis

- *Das Rohr durchlüften auf 60° einstellen und den Braten rasten lassen (Der Braten muss je nach Größe länger rasten. Faustformel: Pro Zentimeter eine Minute, immer größte Seite annehmen)*
- *Währenddessen die Sauce kaltstellen, Reis kochen lt. Anleitung. Das Wokgemüse kann während des Bratvorgangs vorbereitet werden. Rautenförmig schneiden. Gemüse nach Anleitung zubereiten:*

WOKGEMÜSE

700g Gemüse wie Karotten, Sojasprossen, Erbsenschoten (aber auch, fast, jedes andere Gemüse wie Paprika, Pilze etc.)

2 Jungzwiebel (das Weiße und Helle wird verkocht, das Grüne zu Bestreuen verwendet) oder 1 Zwiebel

2 TL Ingwer

1-2 Knoblauchzehe

4 EL Austernsauce

½ EL Hoisin Sauce (muss nicht unbedingt)

2 EL Helle Sojasauce

1-2 EL feines, braunes Sesamöl

Bratöl oder Kokosfett



TIPP: Unterschied zwischen braunem und hellem Sesamöl. Das helle kann zum Kochen verwendet werden, das dunkle ist nur für die Geschmacksgebung (darf nicht zu heiß werden)

- *Gemüse im asiatischen Stil schneiden (blättrig, diagonal, streifig, ...).*
- *Ingwer in Streifen, Knoblauch blättrig, Zwiebel in Spalten – wenn Jungzwiebel in Ringe und in grün und weiß trennen.*
- *In Bratöl oder Kokosfett Zwiebel (wenn Jungzwiebel nur das Weiße), Ingwer und Knoblauch ganz kurz, ganz scharf anbraten, danach festeres Gemüse wie Karotten zugeben, dann Erbsenschoten oder z.B. Paprika, ...zum Schluss die Sprossen.*
- *Dann mit den Saucen und dem braunen Sesamöl abschmecken.*

Finish:

- *Bratensauce aus dem Kühlschrank. Erhärtetes Fett abziehen und wegschmeißen. Sauce abschmecken, Butterflocke reingeben und mit Maizena leicht binden.*
- *Mit Reis servieren, mit Jungzwiebel(grün) und Sesam bestreut servieren.*

Das wars. Ein sensationelles Gericht mit Gelinggarantie. Trauts euch drüber, probiert es, ihr werdet begeistert sein. Hervorragend passt auch Krautsalat dazu.

Gutes Gelingen und liebe Grüße

Robert