

Asia-Schweinebauch mit zweierlei Blumenkohl

Zutaten (für 4 Personen):

- 500 g durchwachsener Schweinebauch
- 1 kg Blumenkohl
- 80 ml mild gesalzene Sojasoße
- 50 ml Apfelsaft
- 2 Sternanis
- 1 TL Koriandersaat
- 1 EL Honig
- 4 Zehen Knoblauch
- 2 Chili-Schoten
- 1 Stück Ingwer
- 1 Bund Koriander
- 2.5 EL getrocknete Zwiebeln
- 1 EL Rohrzucker
- süßes Paprikapulver
- Baharat
- grobes Salz
- 1 Zwiebel
- etwas Zitrone
- Olivenöl
- aus der Mühle: Pfeffer

Damit der Schweinebauch eine schön knusprige Kruste bekommt und das Fleisch zart wird, wird er vor dem Grillen/Braten in einem Wasserbad vorgegart. Dazu das Fleisch pur und mit der Schwarte nach unten in eine Auflaufform geben, die Auflaufform etwa zwei Finger breit mit Wasser füllen und den Schweinebauch etwa 1 Stunde im Ofen bei 120 Grad auf der unteren Schiene vorgaren.

Währenddessen für die Marinade Sojasoße, Apfelsaft, Sternanis, Koriandersaat und Honig in einen kleinen Topf geben. Die Hälfte des Knoblauchs (geschält und angedrückt), 1 in grobe Stücke geschnittene Chilischote und die Stiele des Korianders dazugeben. Die Hälfte des Ingwers grob schneiden und mit samt der Schale hinzufügen. Alles kräftig aufkochen.

Für die zusätzliche Trockenmarinade ("Dry rub") getrocknete Zwiebeln, Zucker, grobes Salz, Paprikapulver und Baharat in einer Schale vermischen. 1 Knoblauchzehe und den restlichen Ingwer fein würfeln, dazugeben und alles gut vermengen.

Die eine Hälfte des Blumenkohls in grobe Röschen zerkleinern und in einem geschlossenen Topf in gesalzenem Wasser etwa 15-20 Minuten dämpfen, bis er weich ist.

Den gegarten Schweinebauch aus dem Ofen nehmen und mit der Schwarte nach oben auf ein Brett legen. Die Haut sollte weich sein. Kurz etwas abkühlen lassen. Dann die Schwarte kreuzförmig einschneiden. Das Fleisch zusätzlich vorsichtig etwa 3 cm tief in mehrere Stücke anschneiden, nicht durchschneiden, das Bauchstück sollte ganz bleiben. Vorsichtig rundum in der Trockenmarinade wälzen. Anschließend mit der Schwarte nach unten in einer vorgeheizten (Grill-)Pfanne rundum knusprig braten.

Den rohen Blumenkohl in grobe Röschen teilen. Zwiebel fein würfeln und 1 Knoblauchzehe in dünne Scheibchen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Blumenkohl-Röschen darin etwa 6 Minuten anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und kurz anrösten. Mit Salz und etwas Honig würzen. Zum Schluss 1 Chili fein würfeln und dazugeben.

Den gekochten Blumenkohl abgießen und mit Honig, Olivenöl, Pfeffer und 1 Spritzer Zitrone würzen. Mit einem Mixstab

pürieren und warmhalten.

Das fertige Fleisch in eine hohe Schale geben und die Soja-Marinade durch ein Sieb darübergießen. Den Schweinebauch darin wenden und kurz durchziehen lassen.

Anrichten:

Etwas Blumenkohl-Püree auf die Teller streichen und das geschnittene Fleisch darauflegen. Den angebratenen Blumenkohl drumherum arrangieren und je 1 Löffel Soja-Marinade über alles tröpfeln. Mit frisch geschnittenem Koriander garnieren.

Nährwerte (pro Portion):

circa 535 kcal, 30 g Eiweiß, 36 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe

Was ist Dry rub?

Dry rub kommt aus dem amerikanischen BBQ-Bereich und bezeichnet eine Art trockene Marinade, mit der man das gegarte Fleisch einreibt, um es dann noch einmal nachzugrillen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 10.10.2021

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen