

Rot geschmorter Schweinebauch mit Regional Optimal Fleisch

13. Februar 2020

Zutaten für 4 Personen

Schweinebauch mit Schwarte (800 Gramm)

5 EL Zucker

2 TL Salz

1/2 Liter Rot oder Reiswein

3 EL Soja Sauce

1 TL Sechuanpfeffer

2 Stk. Sternanis

1 Stk. Zimtstange

2 Chili

1 paar Lorbeerblätter

1 daumengroßer Ingwer in Scheiben schneiden

2-3 Knoblauchzehen zerdrücken

Raps- oder Maisöl

Zubereitung

Das Bauchfleisch mitsamt der Schwarte in Würfeln schneiden. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Das Fleisch kurz in das kochende Wasser geben. Dann abseihen und das Fleisch unter fließendem Wasser waschen.

Eine tiefe Pfanne oder einen Wok erhitzen. Etwas hitzeresistentes Öl begeben. Den Zucker darin bei mittlerer Flamme karamellisieren. Sobald der Zucker karamellisiert ist, das Fleisch dazugeben. In der Pfanne schwenken, damit es eine karamellierte Schicht bekommt.

Chili, Knoblauch, Ingwer, Lorbeerblätter, Sechuanpfeffer, Zimtstange und Sternanis dazugeben. Weiter rühren und schwenken. Dann die Hitze erhöhen. Salz, Wein, Sojasauce dazugeben. Bei Bedarf etwas Wasser oder Fond zugießen.

Nach Erreichen des Siedepunktes auf mittlere Flamme zugedeckt ca. 35 Min. schmoren lassen.

Zwischendurch rühren und die langsame Reduktion des Saftes kontrollieren.

Kurz vor Fertigstellung den Deckel öffnen. Bei großer Hitze den Saft weiter reduzieren, bis er cremig wird.

Sobald der Saft reduziert und das Fleisch butterzart ist, auf einem Teller anrichten.

Als Beilage eignen sich grünes Wok-Gemüse und/oder Reis.

Zeit: 60 Minuten

