



Ihr Rezept: Geschmorter Schweinebauch



Rezeptdaten in Kürze/im Überblick

Personen	4
Zubereitungszeit	120 Min.

BEI MIR BRENNT NICHTS AN!

Zutatenliste

Allgemein

Schweinebauch 1 kg

Für die Marinade:

Sternanis 3
 Zimtstangen 2
 schwarze Pfefferkörner 4 TL
 Korianderkörner 2 TL
 Fenchelsamen 1 TL
 Nelken 1/2 TL
 grobes Meersalz 100 g
 Zucker 2 EL
 geriebener Knoblauch 1 TL

Für den Schweinebauch:

Selleriestangen 2
 Möhre 1
 große Zwiebel 1
 Thymian, Lorbeer, Rosmarin, Petersilie
 Salz, weißer Pfeffer
 Nelke 1
 Sternanis 1
 Zimtstange 1/2
 Koriander 1/2 TL
 Fenchelsamen 1/2 TL
 Knoblauchzehen 2

Arbeitsschritte / Zubereitung

Für die Marinade die Gewürze ohne Fett in einer schweren Pfanne 5 Minuten unter Schwenken rösten. Im Mörser zerstoßen, mit Salz, Zucker, Knoblauch mischen.

Die Schwarte des Schweinebauchs alle 2,5 cm einschneiden. Den Schweinebauch auf beiden Seiten mit der Mischung einreiben und 2 Tage marinieren. Die Gewürze abkratzen und das Fleisch unter fließendem kalten Wasser abwaschen.

Den Schweinebauch in einen Bräter legen, mit kaltem Wasser fast bedecken, Wasser aufkochen lassen, gewürfeltes Gemüse und die Gewürze dazugeben, ca. 3 Stunden weich köcheln.