

Schweine-Bauch gepökelt, sous-vide gegart

Für 2 Portionen:

500 g Schweinebauch ohne Knochen	30 g Nitritpökelsalz	15 g Zucker, brauner
1 Lorbeerblatt	10 Wacholderbeeren	10 Pfefferkörner
3 Gewürznelken	2 EL Senf, mittelscharf	Pfeffer, grob gemahlen

In einem Topf 300 ml Wasser mit Pökelsalz und braunem Zucker zu einer Pökellake aufkochen. Die Pökellake abkühlen lassen und das Fleisch mit einer Pökelspritze impfen.

Die Wacholderbeeren und die Pfefferkörner zerdrücken und mit dem Lorbeerblatt und den Nelken zur restlichen Lake geben. Den Schweinebauch mit der Pökellake in einen Gefrierbeutel geben, fest verschließen und 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Das Fleisch entnehmen, abwaschen, abtrocknen, mit Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Den Schweinebauch vakuumieren und 24 Stunden bei 65 Grad im Wasserbad garen.

Nach beendeter Garzeit das Fleisch aus dem Vakuumbbeutel nehmen, die Schwarte rautenförmig einschneiden und unter dem Grill im Backofen knusprig braten.

Den Schweinebauch in Scheiben schneiden und mit Sauerkraut und Kartoffelpüree servieren.

NN am 19. November 2023