

Perfekter Schweine-Bauch

4 kg Stück Schweinebauch	6 Lorbeerblätter	2 EL Meersalz
2 EL Koriandersamen	2 EL Fenchelsamen	2 EL schwarze Pfefferkörner
4 Zwiebeln	300 ml trockener Wein	3 EL Mehl
Gemüse:		
4 Karotten	4 Kartoffeln	4 Stangen Sellerie
2 Zwiebeln Fenchel	4 Zweige frischen Rosmarin	1 Knoblauchzwiebel

Lassen Sie das Schweinefleisch über Nacht unbedeckt im Kühlschrank, um die Haut auszutrocknen.

Den Ofen auf 240°C vorheizen.

Die Schweinehaut vorsichtig mit einem scharfen Messer oder Skalpell bewerten.

Legen Sie die Lorbeerblätter in einen Stößel und Mörser mit dem Meersalz und geben Sie ihm ein gutes Bashing. Koriandersamen, Fenchelsamen und Pfefferkörner dazugeben, dann wieder in Ordnung schlagen.

Reiben Sie 2 Esslöffel des aromatisierten Salzes über das gesamte Schweinefleisch, massieren Sie es in alle Ecken und Winkel und speichern Sie den Rest für einen anderen Tag. Bürsten Sie jeden Überschuss weg.

Die Zwiebeln zu Keilen aufknallen und hautseitig in Reihen anordnen. Das Schweinefleisch direkt über die Zwiebeln legen, dann 40 bis 50 Minuten rösten, oder bis das Knistern golden und super knusprig ist.

Bereiten Sie in der Zwischenzeit das Gemüse vor. Karotten und Kartoffeln schrubben, Sellerie und Fenchel abschneiden, dann in 2 1/2cm große Stücke klirren und auf ein großes Backblech legen.

Pflücken Sie die Rosmarinblätter, brechen Sie dann die Knoblauchzwiebel auf und streuen Sie sie über die Nelken, wobei die Haut eingeschaltet bleibt. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann gut vermischen.

Nehmen Sie das Schweinefleisch aus dem Ofen und reduzieren Sie die Temperatur auf 150°C.

Heben Sie das Schweinefleisch vorsichtig mit einer Zange von den Zwiebeln ab und legen Sie es direkt auf die oberen Stäbe des Ofens. Positionieren Sie das Tablett mit Gemüse genau darunter, um die leckeren Säfte zu fangen. Kochen Sie das Schweinefleisch für weitere 2 bis 4 Stunden - nach 2 Stunden ist das Fleisch weich und leicht zu schneiden, nach 4 Stunden ist das Fleisch weich genug, um es zu 'ziehen'. Das Gemüse gelegentlich hineinberühren, die Schweinesäfte unterziehen, bis es karamellisiert und nach Ihren Wünschen gekocht ist, dann entfernen. (Legen Sie ein leeres Tablett unter das Schweinefleisch, um zu verhindern, dass die Säfte in Ihrem Ofen ein Durcheinander verursachen.) Um die Soße herzustellen, lassen Sie das Fett vorsichtig von den Zwiebeln abtropfen und reservieren Sie es für einen anderen Tag. Stellen Sie das Tablett bei mittlerer Hitze auf das Kochfeld, gießen Sie dann den Apfelwein ein und lassen Sie ihn einige Minuten lang sprudeln, wobei Sie alle klebrigen Leckereien von der Basis des Tablett abkratzen. Nach und nach das Mehl einrühren, dann 1,5 Liter kochendes Wasser eingießen und 15 Minuten lang auf der Hitze rühren, oder bis es verdickt und reduziert ist.

Wenn es Zeit zum Servieren ist, arrangieren Sie das Gemüse auf einer Servierplatte mit dem Schweinefleisch und abseihen Sie die Soße in einen Krug. Schneiden oder ziehen Sie das Schweinefleisch und geben Sie es mit ein wenig von allem auf. Köstlich serviert mit einer einfachen Brunnenkresse und Apfelsalat und einem Klecks englischem Senf.

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021