

Der Schweinehirt

Einkaufsliste für zwei Personen:

350 g Schweinebauch
25 g Butter
1 EL helle Sojasoße
1 EL Liquid Smoke
1 TL Kreuzkümmel oder Kümmel
Räuchersalz
Kräuter der Saison
3 Vakuumbbeutel

Für das Essiggemüse:

4 Minigurken
4 schöne Röschen Blumenkohl
4 Radieschen
2 Stangen Staudensellerie
4 TL weißer Balsamico
Senfkörner
2 TL Zucker
1/2 TL Meersalz
Meerrettich

Zubereitung:

Den Schweinebauch mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Anschließend den Schweinebauch mit allen anderen Zutaten in einen Kochbeutel geben und vakuumieren. Den Kochbeutel nun 24 Stunden im Wasserbad bei 65 Grad garen lassen. Am nächsten Tag den Kochbeutel aus dem Wasserbad nehmen und den Garsud durch ein Sieb passieren.

Das Gemüse abwaschen und abtrocknen. Minigurken und Blumenkohlröschen jeweils mit 1/4 TL Salz, Senfkörnern, 1 TL Zucker und 2 TL Essig in einen Vakuumbbeutel geben und marinieren. Radieschen vom Strunk befreien und längs halbieren. Staudensellerie in 8 gleich große Stücke schneiden und jeweils mit 2 TL Essig, 1 TL Zucker, und 1/4 TL Salz in eine zweiten Vakuumbbeutel geben und vakuumieren. Nun alles 12 Std. ziehen lassen.

Vor dem Anrichten die Schwarte mit einem scharfen Messer vom Bauch lösen und das nun portionierte Fleisch auf der Fettseite knusprig/goldbraun anbraten. Mit Räuchersalz leicht nachwürzen.

Alles dekorativ auf einem Teller anrichten. Hierzu passt wunderbar etwas Jus! Das Gemüse mit etwas frisch geriebenem Meerrettich bestreuen.

Quelle Märchenhotel: © Sandro Langmann, Magarete Leis, Marcel Friedrich, Stefan Krebs