

Zarter Underberg-Schweinebauch mit Mango-Gurken-Salat

Zubereitungszeit:

40 Minuten (+ 2,5h)

Mengenangaben:

Für 4 Portionen



Zutaten

Für den Schweinebauch

- 700 g Schweinebauch
- 2 EL brauner Zucker
- 3 Knoblauchzehen
- 150 ml Sojasauce
- 80 ml Reissessig
- 4 cl Underberg

- 1 TL Zimt
- 2 Möhren
- 1/4 Sellerie
- 2 Zwiebeln
- Wasser

Für den Salat

- 1 Gurke
- 1 Mango
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1/2 Bund Minze

Für das Dressing

- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Reisessig
- 2 TL Sesam
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Für den Schweinebauch Knoblauch und Zwiebel schälen und grob hacken. Möhren und Sellerie in Stücke schneiden. Haut vom Bauch rautenförmig einritzen. Grillschale einfetten.

Grill auf 180 °C aufheizen. Gemüse, Zucker, Zwiebeln, Knoblauch, Sojasauce, Reisessig, Underberg und Zimt in die Schale geben und vermengen. Schweinebauch darauf legen und mit Wasser aufgießen, bis er zu 2/3 bedeckt ist. Form mit Alufolie abdecken und Fleisch im indirekten Grillbereich ca. 2,5 Stunden garen. Fleisch aus der Form nehmen, abtupfen und bei direkter Hitze für ein paar Minuten kross grillen. Mehrfach wenden. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von 75 °C haben.

Für die Sauce Zutaten aus der Grillschale durch ein Sieb passieren und Hälfte der aufgefangenen Flüssigkeit in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze Sauce einreduzieren. Ggf. mit Stärke abbinden. Bauchfleisch in kleine Stücke schneiden und in Sauce schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat Gurke und Mango schälen und in Würfel schneiden. Kräuter waschen und fein hacken. Für das Dressing alle Zutaten vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit Dressing vermengen und mit Schweinebauch servieren.

Alternativ kannst du den Schweinebauch auch auf dem Herd in einem Bräter garen. Dazu 1 EL Speiseöl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Zucker und Gemüse dazugeben, Fleisch bei mittlerer Hitze ca. 30 Sekunden von jeder Seite kross anbraten. Mit Sojasauce ablöschen, Reisessig und Underberg hinzugeben und mit Wasser auffüllen, bis das Fleisch zu 2/3 bedeckt ist. Mit geschlossenem Deckel und niedriger Hitze ca. 2 Stunden garen. Für die Sauce Zutaten aus Bräter durch ein Sieb passieren und Hälfte der aufgefangenen Flüssigkeit in einen kleinen Topf geben. Bei mittlerer Hitze Sauce einreduzieren. Ggf. mit Stärke abbinden.