

LiVar Schweinebauch

Zutaten für 6 Personen:

- 1 LiVar Schweinebauch mit Schwarte
- Alternative für die schnelle Küche: Schweinebauch Sous Vide
- 1 grüner Apfel, gewaschen und klein geschnitten
- 1 Zwiebel - geschält und klein geschnitten
- ½ Liter trockener Weißwein
- 1 Bund Liebstöckel
- 3 Lorbeerblätter
- 4 Pimentkörner
- 8 schwarze Pfefferkörner
- Backpapier
- 2 Fenchelknollen
- 2 Bio-Orangen
- Rapsöl
- Honig
- Weißwein Essig
- Salz
- Cayenne Pfeffer
- Vodka

Zubereitung

LiVar Schweinebauch mit Schwarte

- Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
- Die Schwarte vom Schweinebauch rautenförmig mit einem sehr scharfen Messer schlitzen, anschließend rund herum großzügig mit Salz einreiben.
- In einem Bräter den Weißwein mit den Zwiebeln und dem Apfel aufkochen und die Gewürze sowie 3 Liebstöckelzweige zugeben.
- Den Bauch mit der Schwartenseite nach unten einlegen und mit leicht gesalzenem Wasser auffüllen, so dass das Fleisch bedeckt ist.
- Den Bräter mit Backpapier abdecken und für 2 Std. 20 Min. in den vorgeheizten Ofen geben.
- Nach 1 Std. 30 Min. ggf. Wasser (nicht gesalzen) nachfüllen.
- Nach 2 Std 20 Min. den Ofen auf 230 °C Oberhitze (Grill) vorheizen und den Bauch drehen.
- Ca. 15 Min. die Schwarte aufkrossen.
- Wenn die Schwarte schön braun und kross ist, den Bauch aus dem Sud nehmen und portionieren.

Schnelle Küche: Schweinebauch Sous Vide

- Nach dem Auftauen, Schweinebauch 5 Minuten im Beutel in warmes Wasser legen, aus dem Beutel nehmen, Flüssigkeit abgießen und anschließend abtupfen.
- Den Ofen auf 250 °C Umluft vorheizen.
- Die Schwarte vom Schweinebauch rautenförmig mit einem sehr scharfen Messer einschlitzen, anschließend leicht salzen.
- In einem Bräter den Weißwein mit den Zwiebeln und dem Apfel aufkochen und die Gewürze sowie 3 Liebstöckelzweige zugeben.
- Den Bauch mit der Schwartenseite nach unten einlegen und mit leicht gesalzenem Wasser auffüllen, so dass das Fleisch bedeckt ist.
- Den Bauch für 15 Minuten backen lassen.
- Nach 15 Minuten den Bauch drehen und weitere 15 Minuten backen.
- Zum Auffangen des abtropfenden Fettes und zur Rauchvermeidung, Schale mit Wasser unter den Schweinebauch stellen.

Beilage

- Den Fenchel gründlich waschen und das feine Grün abzupfen, hacken und beiseite stellen.
- Die Orangenschale abreiben und aufbewahren. Die Orangen filetieren, dabei den Saft auffangen und nach Entfernen der Filets den restlichen Saft aus der Karkasse pressen. Die Orangenfilets dritteln und in dem Saft bis zur Verwendung kalt stellen.
- Den Fenchel dünn aufhobeln und in gut gesalzenem Wasser kurz abkochen, er sollte noch schön Biss haben.
- Den noch heißen Fenchel mit Orangensaft, Essig, Salz, Cayenne, Honig und Rapsöl süß-sauer marinieren.
- Den restlichen Liebstöckel fein hacken und mit Salz, Orangen-Abrieb, Vodka und Rapsöl zu einer Gremolata verrühren.
- Jetzt den Fenchel mit den Orangenfilets und dem gehackten Grün vorsichtig vermengen.
- Alles zusammen auf einem Teller schön anrichten und servieren ...

Guten Appetit!