

Knuspriger Schweinebauch aus dem Ofen mit Krautsalat

Zutaten für 10 – 12 Personen

2,5 kg Schweinebauch mit Schwarte ohne Knochen

2 Sternanis

1 Zimtstange (ca. 4-5 cm)

2 TL schwarze Pfefferkörner

1 TL Oregano

2 getrocknete Chilischoten

2 TL grobes Meersalz

1 TL Koriandersamen

16 EL Sonnenblumenöl

2 Bio-Orangen

2 EL Kreuzkümmelsamen

1 Spitzkohl ca. 1,5 kg

4 EL Weißweinessig

Salz, Pfeffer

1.000 ml Gemüsefond

2 TL Honig

6 EL Sojasauce

2 EL dunkles Sesamöl



Zubereitung

Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Schwarte des Schweinebauchs mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Alle Gewürze in einem Mörser zerstoßen. Das Fleisch zuerst mit 4 EL Öl und dann mit den Gewürzen einreiben. Mit der Schwartenseite nach unten in einen ofenfesten Bräter legen. Bräter bei großer Hitze auf dem Herd erhitzen und den Schweinebauch von allen Seiten kräftig anbraten. Mit der Schwartenseite nach unten im Bräter in den Backofen schieben und 1,5 Stunden garen.

Inzwischen die Orangen heiß abspülen und von der Schale 2 EL abreiben. Vom Saft 12 EL auspressen. Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Spitzkohl waschen, vierteln und den Strunk entfernen. Kohlviertel in dünne Streifen schneiden. Essig, Orangensaft, Orangenschale, Salz, Pfeffer, restliches Öl (12 EL), Spitzkohlstreifen und Kreuzkümmel in einer Schüssel mischen. Den Krautsalat abgedeckt 1 – 1,5 Stunden durchziehen lassen.

Hitze des Backofens auf 160°C Ober-/Unterhitze reduzieren, den Schweinebauch wenden. Fond, Honig, Sojasauce und Sesamöl in den Bräter geben. Weitere 1,5 Stunden im Ofen garen. Ist die Flüssigkeit im Bräter verdampft, noch etwas Wasser oder Bier nachgießen. Den fertigen Braten aus dem Bräter nehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Den Krautsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken.