



Geschmorter Schweinebauch

(inspiriert vom philippinischen Nationalgericht Pork Adobo)

Rezept von Olaf Kosert

Zutaten

Für 4 Personen

1 kg Schweinebauch (mit oder ohne Knochen)
3 EL Öl
60 g Knoblauchzehen
200 ml Teriyaki- oder salzreduzierte Sojasauce
150 ml Apfel- oder Reissessig
200 ml Gemüsebrühe
40 g brauner Zucker
250 g Schalotten oder Zwiebeln
2 EL schwarze Bohne/Knoblauchsauce
2-3 Lorbeerblätter
2 TL Pfefferkörner

Zubereitung

Schweinebauch in grobe, mundgerechte Stücke schneiden.

Schalotten und Knoblauch schälen, Schalotten längs halbieren, vierteln und in Streifen schneiden. Knoblauch grob zerkleinern. Mit dem Fleisch in eine Schüssel geben, Teriyaki- oder Sojasauce und Essig dazugeben. Abgedeckt mindestens eine Stunde, oder über Nacht, im Kühlschrank ziehen lassen.

Fleisch gut abtupfen, in zwei Esslöffel Öl von allen Seiten goldbraun anbraten. Herausnehmen. Ein EL Öl in die Pfanne geben, abgetropfte Zwiebel- und Knoblauchstreifen ca. 4 min anschwitzen, mit Zucker karamellisieren. Mit der Marinade und der Brühe ablöschen. Schweinebauch sowie Lorbeerblätter und Pfefferkörner dazugeben. Etwa 40 - 50 min bei geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen. Schweinebauch mit Knochen braucht etwas länger als der ohne.

Mit Reis servieren.