

Schweinebauch mit Süßkartoffel-Salat

Für 2 Portionen:

1 kg Schweinebauch	1/2 Limette	2 EL grobes Meersalz
4 kl. Süßkartoffeln	2 EL Erdnussöl	200 g Zuckerschoten
4 Lauchzwiebeln mit Grün	1 Hand Kirschtomaten	1 Hand Erdnusskerne
2 EL Koriander	Salz, Pfeffer	

Den Schweinebauch unter fließendem, kalten Wasser abbrausen und mit Küchenkrepppapier trocken tupfen. Die halbe Limette über die Hautseite des Schweinebauches reiben, leicht ausdrücken und dann eine Viertelstunde antrocknen lassen.

Den Ofen auf 150 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Mit einem sehr scharfen Messer oder einem Teppichmesser den Schweinebauch rautenförmig durch die Haut bis auf das Fleisch einritzen. Anschließend den gesamten Schweinebauch mit Meersalz einreiben.

Den Schweinebauch mit der Hautseite nach unten in einen ausreichend großen Bräter legen, Wasser bis zur Höhe der gesamten Schwarte in den Bräter gießen. Den Deckel aufsetzen und für 70 Minuten im Ofen garen.

Nach der Zeit im Ofen den Schweinebauch aus dem Bräter nehmen, mit der Schwarte nach oben auf ein Grillgitter legen und auf mittlerer Schiene wieder in den Ofen schieben. Zeitgleich darunter ein tiefes Blech mit 1 cm Wasser schieben. Den Schweinebauch 90 Minuten garen. Nach dieser Zeit auf Grillfunktion schalten Temperatur auf 230 Grad erhöhen. Ist die Haut knusprig und goldbraun, den Schweinebauch herausnehmen und aufschneiden.

Die Süßkartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Zuckerschoten waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Lauchzwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Erdnusskerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten bis sie duften, anschließend fein hacken.

Eine ausreichend große Pfanne mit Erdnussöl erhitzen und die Süßkartoffeln kräftig braten bis sie gar, aber nicht zu weich sind.

Die Zuckerschoten und die Lauchzwiebelringe zugeben und wenige Minuten, sodass die Zuckerschoten schön knackig bleiben. Die Gemüsemischung aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben. Die gehackten Erdnüsse, die Tomaten und den Koriander zugeben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den aufgeschnittenen Schweinebauch mit dem lauwarmen Süßkartoffelsalat anrichten.

NN am 03. August 2025