

Schweinebauch mit zweierlei Blumenkohl

Für 2 Portionen

Flüssige Marinade:

80 ml milde Sojasoße	50 ml Apfelsaft	2 Sternanis
1 TL Koriandersaat	1 EL Honig	2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer	1 Chilischote	1 Bund Koriander

Trockene Marinade:

2,5 EL getrock. Zwiebeln	1 EL Rohrzucker	1 EL grobes Salz
1 TL süßes Paprikapulver	1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer

Fleisch und Blumenkohl:

500 g durchw. Schweinebauch	1 kg Blumenkohl	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	Olivenöl	Honig
1 Chilischote	Zitronensaft	Salz, Pfeffer

Flüssige Marinade:

Sojasoße, Apfelsaft, Sternanis, Koriandersaat und Honig in einen kleinen Topf geben. Knoblauch schälen und andrücken, Chilischote und Ingwer in grobe Stücke schneiden. Korianderblätter grob schneiden und für die Garnitur beiseitestellen. Die Stiele ebenfalls grob schneiden und mit Knoblauch, Chili und Ingwer in den Topf geben. Alles kräftig aufkochen.

Trockene Marinade:

Getrocknete Zwiebeln, Zucker, grobes Salz, Paprikapulver und Baharat in einer Schale vermischen. Knoblauch und Ingwer fein würfeln, dazugeben und alles gut vermengen.

Fleisch und Blumenkohl:

Damit der Schweinebauch eine schön knusprige Kruste bekommt und das Fleisch zart wird, wird er vor dem Grillen/Braten in einem Wasserbad vorgegart. Dazu das Fleisch pur und mit der Schwarte nach unten in eine Auflaufform geben, die Auflaufform etwa zwei Finger breit mit Wasser füllen und den Schweinebauch etwa 1 Stunde im Ofen bei 120 Grad auf der unteren Schiene vorgaren.

Die eine Hälfte des Blumenkohls in grobe Röschen zerkleinern und in einem geschlossenen Topf in gesalzenem Wasser etwa 15-20 Minuten dämpfen, bis er weich ist.

Den rohen Blumenkohl in grobe Röschen teilen. Zwiebel schälen und fein würfeln, Knoblauch schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Blumenkohl-Röschen darin etwa 6 Minuten anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und kurz anrösten.

Mit Salz und etwas Honig würzen. Zum Schluss die Chili fein würfeln und dazugeben.

Den gekochten Blumenkohl abgießen und mit Honig, Olivenöl, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft würzen. Mit einem Mixstab pürieren und warmhalten.

Den gegarten Schweinebauch aus dem Ofen nehmen und mit der Schwarte nach oben auf ein Brett legen. Die Haut sollte weich sein. Kurz etwas abkühlen lassen. Dann die Schwarte kreuzförmig einschneiden. Das Fleisch zusätzlich vorsichtig etwa 3 cm tief in mehrere Stücke anschneiden, nicht durchschneiden, das Bauchstück sollte ganz bleiben.

Vorsichtig rundum in der Trockenmarinade wälzen. Anschließend mit der Schwarte nach unten in einer vorgeheizten (Grill-)Pfanne rundum knusprig braten.

Das fertige Fleisch in eine hohe Schale geben und die Soja-Marinade durch ein Sieb darübergießen. Den Schweinebauch darin wenden und kurz durchziehen lassen.

Anrichten:

Etwas Blumenkohl-Püree auf die Teller streichen und das geschnittene Fleisch darauflegen. Den angebratenen Blumenkohl drumherum arrangieren und je 1 Löffel Soja-Marinade über alles tröpfeln. Mit frisch geschnittenem Koriander garnieren.

Tarik Rose am 14. Oktober 2025