

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Knuspriger Schweinebauch mit thailändischem Papaya-Salat

Koch: Kai Lindner

Zutaten

(für 4 Personen)

Für den Schweinebauch

- 1 kg Schweinebauch
- 20 g Pfefferkörner
- ½ Bund Zitronengras
- 100 g Galangal (Galgant)
- 4 Kaffir-Limettenblätter
- 2 l Hühnerfond
- 100 g Kristallzucker
- 100 g Salz

Für den thailändischen Papaya-Salat

- 1 grüne Kochpapaya
- 3 große Karotten
- 1 Bund Schlangenbohnen
- 200 g Shrimps-Paste
- 2 Knoblauchknollen
- 3 Bird's-Eye-Chilis
- 5 Limetten
- 2 Scheiben Palmzucker
- 20 g Tamarinden-Paste

Quelle: ORF extra

- 50 ml Sesamöl
- 50 ml Fischsauce
- ½ Bund frischer Koriander

Für die Garnitur

- 4 Limettenspalten
- frische Korianderblätter
- Erdnüsse oder Cashewkerne

Zubereitung

1. Für den Schweinebauch das Zitronengras mit dem Messerrücken leicht andrücken und fein schneiden. Den Galangal ebenfalls fein schneiden. Gemeinsam mit den Pfefferkörnern, den Kaffir-Limettenblättern, dem Hühnerfond, Kristallzucker und Salz in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen. Den Schweinebauch einlegen, die Hitze reduzieren und bei ca. 95° C etwa 3 Stunden sanft simmern lassen.

2. In der Zwischenzeit für den thailändischen Papaya-Salat die Kochpapaya schälen, halbieren, entkernen und mit einer Mandoline in feine, dünne Streifen hobeln (wie Stroh). Die Karotten ebenfalls schälen und in feine Streifen schneiden. Die Schlangenbohnen putzen und in etwa 2-3 cm lange Stücke schneiden.

3. Nun den Knoblauch schälen und gemeinsam mit den Bird's-Eye-Chilis und dem Palmzucker in einem Mörser zu einer feinen Paste verarbeiten. Danach Chili-Paste, Shrimps-Paste, Tamarinden-Paste, Sesamöl, Fischsauce sowie den frisch gepressten Saft der Limetten und den frischen Koriander in einen Standmixer geben alles zu einem aromatischen Dressing mixen.

4. Danach Papayastreifen, Karottenstreifen und Schlangenbohnen hinzufügen und sorgfältig vermengen. Den Salat einige Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen optimal verbinden.

5. Anschließend den Schweinebauch aus dem Sud nehmen und gut abtropfen lassen. Die Schwarte mit einer Fleischgabel oder einem spitzen Messer mehrmals vorsichtig einstechen, ohne dabei das Fleisch zu verletzen. Dann den Schweinebauch auf ein Gitter oder Abtropfblech legen und im auf 180° C Ober-Unterhitze vorgeheizten Rohr 90 Minuten garen.

6. Danach die Temperatur auf 230 °C erhöhen und den Schweinebauch weitere 15-20 Minuten braten, bis die Schwarte goldbraun, knusprig und vollständig aufgepoppt ist. Das Fleisch anschließend einige Minuten ruhen lassen.

7. Zum Schluss den Schweinebauch in portionsgerechte Stücke schneiden und gemeinsam mit dem thailändischen Papaya-Salat anrichten. Nach Belieben mit frischen Korianderblättern, Erdnüssen oder Cashewkernen sowie Limettenspalten garnieren.