

Porchetta

Köchin: Emilia Rosa Orth-Blau

Zutaten:

ca. 2,5 kg Schweinebauch mit Schwarte am Stück, Rippenknochen entfernt
1 EL Fenchelsamen
2 EL Rosmarin
3 EL Salbei
8 Knoblauchzehen, fein gehackt
2EL Misopaste
2 Biozitronen - Zesten abgerieben

Zubereitung:

Den Schweinebauch mit der Hautseite nach oben auf ein Brett legen. Die Längsseite sollte zu einem zeigen. Dann von rechts ca. bis zur Mitte mit einem sehr scharfen Messer die Haut entfernen.

Kräuter, Zitronenzesten, Fenchelsamen und kleingehackten Knoblauch vermischen. Das Fleisch von beiden Seiten mit Salz einreiben und mit der Hautseite auf ein Brett legen.

Die Füllung gleichmäßig auf der Innenseite verteilen und das Fleisch wie eine Roulade aufrollen. Das Fleisch mit Küchengarn in 4cm Abständen fest zubinden. Das Fleisch auf ein Blech legen und abgedeckt für mind. 12 Stunden in den Kühlschrank legen.

Das Fleisch eine Stunde vor dem Garen aus dem Kühlschrank nehmen.

Im Ofen auf 175C Umluft ca. 3,5-4 Stunden garen, bis es weich ist und die Kruste knusprig. Falls die Kruste noch nicht knusprig genug ist, kurz den Oberflächengrill zuschalten.