

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

Foto: Colourbox (Beispielfoto)



## **Knuspriger Schweinebauch „Asia Style“ mit Sesambohnen**

Koch: Christoph „Krauli“ Held

Zutaten für 4 Personen:

Für den Bauch:

4 Scheiben Schweinebauch (ca. 1,5cm bis 2cm)  
5 EL Sojasauce  
frischer Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
Saft einer Limette  
3EL geröstetes Sesamöl  
Chili nach Wahl oder 1TL Paprikapulver  
1 bis 2 EL brauner Zucker oder Honig

Für die Bohnen:

400g grüne Bohnen  
1 Handvoll frischer Spinat  
2 EL Olivenöl  
1 EL Butter  
2 EL weißer Sesam  
1 Rote Zwiebel

### **Zubereitung:**

Für den Schweinebauch werden Knoblauch, frischer Ingwer, Chili, brauner Zucker oder Honig zusammen mit Sojasauce, Limettensaft und geröstetem Sesamöl in einem Mörser zu einer aromatischen Gewürzpaste verarbeitet.

## Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

Die Schweinebauchscheiben werden anschließend rundum gründlich mit dieser Paste eingerieben, sodass sie den vollen Geschmack aufnehmen können und sollen für mindestens 30 Minuten durchziehen.

Die Schweinebauchscheiben kommen dann in den vorgeheizten Backofen und werden bei 210 °C etwa 40 Minuten gegart. Während der Garzeit sollte das Fleisch einmal gewendet werden, damit es gleichmäßig bräunt. Gegen Ende ist darauf zu achten, dass die Oberfläche schön knusprig wird – falls nötig, kann dafür kurz die Grillfunktion des Ofens verwendet werden.

Während der Schweinebauch im Ofen ist, werden die grünen Bohnen zubereitet. Diese werden zunächst in reichlich Salzwasser bissfest gekocht und anschließend abgegossen. In einer Pfanne werden Olivenöl und Butter erhitzt, bevor die Bohnen darin geschwenkt und leicht angebraten werden. Erst ganz zum Schluss werden die fein geschnittene rohe rote Zwiebel, der Spinat sowie der Sesam dazugegeben und geschwenkt, sodass die Zwiebel frisch und leicht scharf bleibt und der Sesam sein nussiges Aroma behält.

Zum Servieren wird der knusprige Schweinebauch gemeinsam mit den Bohnen angerichtet, wobei die frischen und knackigen Komponenten der Bohnen einen schönen Kontrast zur würzigen und leicht süßlichen Kruste des Fleisches bilden.