Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

Foto: Unsplash (Beispielfoto)

Buchteln mit asiatisch geschmortem Schweinebauch

Koch: Emilia Rosa Orth-Blau

Zutaten

Für die Füllung:

500 g Bio Schweinebauch (ohne Haut, in grobe Würfel)
2 Knoblauchzehen
1 daumengroßes Stück Ingwer (geschält)
2 Kaffir-Limettenblätter (oder 1 TL Limettenabrieb)
1 EL Sweet-Chili-Sauce
1 EL Hoisin-Sauce
1 TL Sriracha (oder nach Geschmack)
1 EL Zitronengraspaste oder 1 Stängel frisches Zitronengras (fein gehackt)
1 EL Sojasauce
1 TL brauner Zucker
Optional: 1 Schuss Reisessig oder Limettensaft (zum Ausbalancieren)

Für den Buchtelteig (ca. 10 - 12 Stück):

490 Mehl (Type 550 oder 405)
1/2 Würfel frische Hefe (21 g)
300ml lauwarme Milch
50g Zucker
12g Prise Salz
70g weiche Butter

Zubereitung

Zubereitung der Füllung:

1. Marinade herstellen: Knoblauch, Ingwer, Kaffir-Limette, Zitronengras, Sweet-Chili, Hoisin, Sriracha, Sojasauce und Zucker in einen Mixer geben und zu einer Paste verarbeiten. Abschmecken – evtl. etwas Säure (Limette oder Essig) ergänzen.

2. Fleisch marinieren: Schweinebauchwürfel mit der Paste vermengen und mind. 1 Stunde im Kühlschrank marinieren (am besten über Nacht).

3. Anbraten & Schmoren: Den marinierten Schweinebauch in einem ofenfesten Topf scharf anbraten. Danach mit einem kleinen Schluck Wasser ablöschen, Deckel drauf und im vorgeheizten Ofen bei 150 °C (Ober-/Unterhitze) für etwa 2 Stunden schmoren, bis das Fleisch butterzart ist.

4. Abkühlen & zerkleinern: Abkühlen lassen, die Fleischstücke etwas zerzupfen oder würfeln und ggf. überschüssige Sauce reduzieren oder untermengen. Du willst eine saftige, aber nicht flüssige Konsistenz als Füllung.

Zubereitung Teig & Buchteln:

1. Teig ansetzen: Hefe in der lauwarmen Milch mit etwas Zucker auflösen und 10 Minuten stehen lassen. Dann mit dem restlichen Zucker, Mehl, Salz, und Butter zu einem glatten Hefeteig verkneten. Zugedeckt ca. 3 Stunde gehen lassen.

2. Füllen: Teig in 10–12 Portionen teilen, zu Kugeln formen, flachdrücken, mit ca. 1 EL Schweinebauch füllen, verschließen und mit der Naht nach unten in eine gebutterte Auflaufform setzen.

3. Zweite Gare: Buchteln nochmal 60 Minuten gehen lassen. Währenddessen den Ofen auf 180 °C vorheizen.

4. Backen: Die Oberfläche mit Butter bestreichen und im Ofen ca. 25–30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.