



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Schweinebauch Sous-Vide – ein Beispielrezept zum Podcast

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 12 h **Gesamtzeit:** 12 h 10 min **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 355 kcal

Zutaten

1100 g Schweinebauch vom Freilandschwein ohne Knorpel

100 ml kalte frische Brühe, z. B. Schwein, Rind oder Vegi

Salz (pro Kilo Fleisch etwa 10 bis 15 g)

Gewürze: Kümmel, Ingwer, Thymian, Majoran, Beifuß, Lorbeerblätter, wenig Nelke, Chili, Knoblauch

Zubereitung

1. Wasserbad vorbereiten und auf 82 bis 88 °C vorwärmen. Hinweis: Bei 88 °C wird es sehr weich und lecker, bei niedriger Temperatur bleibt es etwas fester.
2. Das Fleisch trockentupfen und in einen passenden Vakuumbbeutel geben. Die Gewürze, das Salz und die kalte Brühe begeben. Anschließend alles vakuumieren, sodass möglichst wenig Sauerstoff im Beutel bleibt, und verschweißen.
3. Das Fleisch ins Wasserbad geben und für 7 bis 8 Stunden garen.

Hinweis: Das Originalrezept sind 88° für 8 Stunden.

4. Den Ofen auf 220 °C Umluft mit Oberhitze vorheizen. Jetzt das Fleisch aus dem Beutel nehmen und auf ein Gitter für den Ofen legen. Dabei den Saft auffangen. Die Schwarte vorsichtig einschneiden und das Fleisch im Ofen auf der oberen Schiene kross backen (ca. 20 Minuten oder nach Sicht).

Hinweis: An dieser Stelle kann man auch den Vorgang auch unterbrechen: Dafür das Fleisch in Eiswasser abkühlen und im Kühlschrank bei +2 °C lagern. Dann später bei 220 °C und ohne Oberhitze kalt knusprig backen.

5. Teller vorwärmen. Aus der aufgefangenen Flüssigkeit eine Soße herstellen. Also aufkochen lassen, mit etwas kalt angerührter Stärke abbinden und fertig abschmecken.
6. Das Fleisch auf ein vorgewärmtes Brett geben, gegen die Faser aufschneiden und servieren.

Sehr gut kannst Du den Schweinebauch auch asiatisch marinieren, mit Ingwer, Knoblauch, Soja, Chili und Mirin.

Zu den Gewürzen: Entwickle Deine eigene Gewürzmischung. Nimm z. B. 50 oder 100 g Salz. Wiege die verwendeten Gewürze und mahle sie im Mixer oder Mörser fein. Mische sie mit dem Salz und wiege oder messe, wie viel Du von dieser Mischung auf welche Menge Fleisch und Brühe verwendet hast. Du wirst sehen – die Arbeit lohnt sich.



Saftig und knusprig zugleich – perfekt!

Was passt dazu?

Das [gebratene Kraut](#) oder [glaçierte Karotten](#) und z. B. Salzkartoffeln. Beides könntest Du auch bei ca. 85 °C für eine Stunde Sous-vide Garen. Ich finde es aber gut, verschiedene Garverfahren zu kombinieren, um so viel Aufwand wie nötig und nicht mehr als nötig zu betreiben ?.

Liebe Grüße und schreib uns doch, wie es Dir gelungen ist,

Felix & Caroline