

Sous-vide gegarter Schweinebauch

Für 10 Portionen

Zutaten	Menge	Einheit
Schweinebauch o. Knochen	ca. 2.5	kg
Pökelsalz	0.1	kg.
Wasser	1	l
Senfkörner	2	EL
Kümmel	2	TL
Gemahlener Kreuzkümmel	1	Prise
Majoran	2	EL
Thymian	1	EL
Pimentkörner	10	Stk
Lorbeerblätter	10	Stk
Pfefferkörner	1	EL



Was ist Sous-vide garen

Unter Sous-vide garen versteht man das Vakuumgaren von Speisen im Wasserbad bei niedrigsten Temperaturen über einen längeren Zeitraum. Da die Speisen im Plastikbeutel unter Luftentzug verschweisst sind, gibt es keinen Aromaverlust, kein Auslaugen der Produkte und einen viel geringeren Garverlust. Durch das Sous-vide Garen erhöht man auch eine viel längere Haltbarkeit der Speisen, was in der Gastronomie mit schwankenden Kundenfrequenzen ein Vorteil ist.

Zubereitung

1. Schweinebauch pökeln: 1 Liter Wasser mit 100 Gramm Pökelsalz aufkochen bis dieses sich komplett aufgelöst hat. 5 Lorbeerblätter, 5 Pimentkörner, ½ EL Pfefferkörner, 1 EL Senfkörner, 1 EL Majoran und 1 EL Kümmel dazu geben. Alle Körner und der Kümmel werden im Mörser angestossen. Somit wird die Pökelsalzlake gleich aromatisiert. Die Salzlake abkühlen lassen und dann den Schweinebauch für mind. 48h pökeln lassen.
2. Den Schweinebauch entnehmen und trocken tupfen. Zum Würzen die restlichen Gewürze im Mörser fein mahlen und den Schweinebauch damit einreiben. Dann das Ganze vollständig vakuumieren.
3. Bei 65°C für 24 Stunden im Wasserbad garen. In ELRO Apparaten funktioniert das wunderbar, weil sie



gradgenau sind. Es braucht keine Wasserumwälzung da diese eine gleichmässige Hitzeentwicklung und –verteilung haben.

4. Nach 24 Stunden den Schweinebauch entnehmen, die Schwarte wegschneiden, die Fettkante mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden und ganz langsam auf dieser Seite anbraten. So entsteht eine wunderbare, knusprige Kruste. Aus dem beim Garen entstandenen Fleischsaft die Sauce herstellen.
5. Bereit zum servieren