



Krosser Schweinebauch mit spicy Glasnudelsalat

Würziger und knackiger Schweinebauch trifft sich mit Glasnudel- und Kohlsalat. Das Wammerl ist amtlich: Zuerst kross und darunter trifft man auf zarteste Schichten, die überraschen! Die Salate regen die Geschmacksnerven einerseits an und besänftigen sie dort, wo es nötig ist!

Der Schweinebauch

Schwarte vom Schweinebauch mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen. Dabei darauf achten, dass die darunter liegende Fleischschicht nicht verletzt wird. Knoblauch mit dem Salz zu einer Paste verreiben. Schwarte damit einmassieren, mit Pfeffer würzen. Den Schweinebauch mit der Schwarte nach oben in einen gut zu verschließenden Bräter geben, Thymianzweige auflegen, mit einem Löffelstiel leicht in die Ritzen der Schwarte drücken und den Topf mit dem passenden Deckel möglichst dicht verschließen. Im Backofen bei 80 °C 14 bis 18 Stunden langsam garen.

Den gegarten Schweinebauch auf ein Backblech legen und auf der unteren Schiene im Backofen übergrillen, bis die Kruste aufpoppt. Schweinebauch mit einem elektrischen Sägemesser in ca. 5 cm



Tipp: Damit der Deckel den Bräter möglichst dicht verschließt, den Topfrand mit locker zusammengedrehter Alufolie auskleiden, den Deckel auflegen und die Folie zusammendrücken. Wenn nach Stunden nur wenig Duft entwichen ist, war die Dichtungsschicht nicht schlecht!

große Würfel (Kantenlänge) schneiden. Auf den angerichteten Salat setzen und sofort verzehren.

Tipp: Dem Schweinebauch beim „Aufpoppen“ zuschauen, denn das ist ein Erlebnis für die Sinne!

Die Salate

Der Glasnudelsalat

Zwiebel in etwas Erdnussöl glasig anschwitzen. Aus der Pfanne nehmen und in der selben Pfanne mit etwas Öl das Hackfleisch kräftig anrösten, bis es goldbraune Bratspuren hat. Mit „Fünf-Gewürze-Pulver“ bestreuen, einen guten Spritzer Sojasauce sowie Teriyakisauce hinzufügen. Beiseitestellen. Bereits zu diesem Zeitpunkt Abrieb und Saft von der Limette darüber geben, damit das gebratene Hackfleisch Geschmack aufsaugen kann.

Paprika und Möhren kurz anschwenken. Sie sollen al dente bleiben. Mit dem Hackfleisch vermengen. Glasnudeln nach Packungsanweisung garen und mit der Küchenschere in gabelgerechte Länge bringen. Aus weiterem Limettensaft und etwas Limettenabrieb, Sojasauce, Fischsauce, geröstetem Sesamöl, Öl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker das Dressing rühren. Nudeln und vorbereitete Ge-

müse mischen. Kräuter und Nüsse unterheben, einen Teil davon zum Garnieren aufheben.

Der Spitzkohlsalat

Für den Spitzkohl aus der Kokossahne und etwas Wasabi-Mayonnaise ein leichtes Dressing rühren. Ebenfalls mit

Tipp: Den Kohlsalat gut gekühlt servieren. So hebt er sich vom knusprigen Schweinebauch und dem zimmerwarmen, eher scharfen Glasnudelsalat erfrischend ab!

Limette, heller Sojasauce, etwas Fischsauce, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und den Spitzkohl mindestens 1 Stunde darin ziehen lassen.

Die Salate ansehnlich auf einem Teller oder einer länglichen Platte nebeneinander anrichten. Die Fleischstücke auf den Salaten anrichten. Mit Korianderblättchen garnieren.

Zutaten

Für 4 bis 6 Portionen

Der Schweinebauch

Menge	Zutat
1000 g	Schweinebauch (Bio-Qualität)
Einige	Thymianzweige
2 bis 3	Knoblauchzehen
1 TL	schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
1 ½ TL	Salz

Zutaten

Für 4 bis 6 Portionen

Der Salate

Menge	Zutat
	Der Glasnudelsalat
1 Packung	Glasnudeln
300 g	Schweinehackfleisch
Einige Spritzer	Sojasauce
Einige Spritzer	Teriyakisauce
1	Zwiebel (feine Streifen)
4 EL	Erdnussöl (oder anderes neutrales Öl)
1	gelbe Paprikaschote (feine Streifen)
1	rote Paprikaschote (feine Streifen)
2	Möhren (feine Scheiben)
1	rote Chilischote (entkernt, fein geschnitten)
1 Hand voll	Brokkoli-Röschen (blanchiert, abgeschreckt)
½ Bund	Koriander (Blättchen abgezupft)
Einige Stiele	Minze (Blättchen abgezupft)
1 TL	Fischsauce
Eine gute Prise	„Fünf-Gewürze“ (z. B. Five-Spice-Powder von <i>Ankerkraut</i>)
	Der Spitzkohlsalat
2 Hand voll	Spitzkohl (sehr fein geschnitten, roh)
4 EL	Kokossahne
2 EL	Wasabi-Mayonnaise
2 EL	geröstetes Sesamöl
2 EL	helle Sojasauce
1	Bio-Limette
4 bis 6 EL	Erdnusskerne (geröstete, gesalzen)
2 bis 3 EL	Reisessig
1 TL	Fischsauce
2 TL	schwarzer Sesam