



72-Stunden-Schweinebauch

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung
Garzeit
Portionen 4

Zubereitung

- 1.3 kg Schweinebauch, mit Schwarte
- 2 TL Fünf-Gewürz-Pulver
- 1 TL Honig, flüssig
- 2 Prisen Salz
- 2 EL Sojasauce, mild

Schweinebauch kalt abwaschen und trocken tupfen. Honig mit der Sojasauce mischen und gleichmässig darüber verteilen. Fleischseite mit dem Fünf-Gewürz-Pulver einreiben und leicht salzen. Hautseite nicht einreiben.

Marinieren Schweinebauch in einen Vakuumbbeutel geben, die Sojasauce dazugeben und auf Stufe 3 vakuumieren. Beutel auf den Gitterrost in den kalten Garraum schieben. Dämpfen.

Vacuissime 62 °C während 3 Tage

Öl, zum Anbraten

Schweinebauch nach dem Garen aus dem Beutel nehmen, trocken tupfen und mit etwas Öl auf dem Teppan Yaki auf der Hautseite anbraten, bis diese schön goldbraun knusprig ist.

Tipps

Den Wassertank vor dem Garen vollständig mit Wasser füllen.

Schweinebauch kann auch bei 68 °C für 24 Stunden gegart werden.

Damit der Schweinebauch beim Anbraten nicht auf dem Teppan Yaki kleben bleibt, kann er auf einem Stück Backpapier angebraten werden.

Zubehör

Gitterrost

Vakuumbbeutel

