

## Christian Henze Krosser Schweinebauch mit Wasabi-Gurken

Dienstag, 20. August 2024  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Asia & Weltküche

### Zutaten:

Für den Schweinebauch:

1,5 l	Wasser
etwas	Salz
2	Lorbeerblätter
2	Gewürznelken
1 TL	schwarze Pfefferkörner
3 EL	heller Balsamico-Essig
600 g	Bio-Schweinebauch ohne Schwarte und Knochen
2	Knoblauchzehen
6 g	frischer Ingwer
4 EL	Teriyaki-Sauce
4 EL	Sriracha-Sauce
1 EL	Speisestärke
4 EL	Pflanzenöl zum Braten
2 Stängel	Koriander
2	Limetten

Für die Gurken:

2	Salatgurken
etwas	Salz
6 EL	heller Balsamico-Essig
1,5 TL	Wasabi-Paste
etwas	Zucker

Für die Teriyaki-Creme:

3 EL	Mayonnaise (80% Fett)
1,5 EL	BBQ-Sauce
1,5 EL	Teriyaki-Sauce
1 TL	Wasabi-Paste

### Zubereitung:

1. Für den Schweinebauch 1,5 l Wasser mit 3 TL Salz, Lorbeerblättern, Gewürznelken, Pfefferkörnern und Essig in einem Topf aufkochen.
2. Schweinebauch in 8 Scheiben schneiden, in den Sud geben und bei niedriger Hitze 45 Minuten sanft ziehen lassen. Dann herausnehmen und gut trocken tupfen.
3. Inzwischen für die Wasabi-Gurken die Gurken waschen, die Enden abschneiden. Gurke ungeschält längs halbieren, mit einem Löffel die Kerne austreichen und die Gurke in etwa 1 cm kleine Würfel schneiden.
4. Gurkenwürfel in eine Schüssel geben, mit 1 TL Salz vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.
5. Essig mit Wasabi-Paste und 1 Prise Zucker in einer Schüssel verrühren.
6. Die Gurkenwürfel ausdrücken, zur Wasabi-Marinade geben, gut vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.
7. Anschließend die entstandene Flüssigkeit abgießen und die Gurken evtl. mit Salz und Zucker nochmals abschmecken.
8. Für die Teriyaki-Creme Mayonnaise, BBQ-Sauce, Teriyaki-Sauce und Wasabi-Paste in einer kleinen Schüssel glatrühren und beiseitestellen.

9. Für den Schweinebauch Knoblauchzehen schälen und in eine kleine Schüssel pressen. Ingwer schälen, fein reiben und zum Knoblauch geben. Teriyaki-Sauce, Sriracha-Sauce und Speisestärke hinzufügen und verrühren.
10. Die Schweinebauchscheiben mit der Mischung von beiden Seiten einstreichen. Anschließend mit dem Bratöl bepinseln.
11. Dann die Fleischscheiben in der heißen Grillpfanne oder auf dem Grill von beiden Seiten knusprig braten.
12. Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
13. Die Limetten in Spalten schneiden.
14. Die krossen Fleischscheiben auf Teller geben, mit Koriander bestreuen, jeweils mit einem Klecks Teriyaki-Creme und Limettenspalten anrichten. Dazu die Gurkenwürfel reichen.

Pro Portion: 695 kcal/ 2910 kJ  
15 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 58 g Fett