

Toettchen

Diät ist Mord am ungegessenen Knödel!
Wiglaf-Droske



Schweinebauch mit Pflaumensauce

Zutaten für den Schweinebauch

250 g Schweinebauch vom Freilandschwein (Mangalitzer, Bentheimer, Schwäbisch-Hällisch ...) pro Person

- 1 Möhre, geschält und in große Stücke geschnitten
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel, geschält und in große Stücke geschnitten
- 1 Stück Sellerie, geschält und in große Stücke geschnitten
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Msp. Piment d' Espelette
- 1 kleiner Bund Thymian
- 3 Knoblauchzehen
- 10 Pfefferkörner
- 1 Blättchen Muskatnussblüte
- 1 Liter Wasser
- ½ Fl. trockener Cidre
- 16 Backpflaumen
- etwas Zuckerrübensirup
- 6 Wacholderbeeren
- 1 kleiner Bund Rosmarin

Zutaten für die Sauce

- ½ Flasche körperreicher Rotwein
- 4 cl Aprikosenbrand
- pro Person 4 eingeweichte getrocknete Pflaumen, feingeschnitten
- 2 EL Honig oder Johannisbeergelee
- 1 TL Senf
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Das Gemüse putzen, in grobe Stücke schneiden und auf den Boden eines möglichst gusseisernen Bräters legen. Die Gewürze zugeben, das Wasser und den Cidre angießen und alles kurz aufkochen, das Bauchfleisch oben auflegen, die Haut sollte so eben unter die Flüssigkeit kommen und bei 150° für ca. 2 ½ – 3 Std. garen.

Danach die Haut mit Zuckerrübensirup bestreichen (ich kann mir auch eine Honig-Senf-Mischung vorstellen) und das Fleisch in das Backrohr geben (180°), damit die Haut knuspriger wird.

Inzwischen den Bratensaft vom Gemüse trennen. 1 / 2 Flasche körperreicher Rotwein, 12 entsteinte Backpflaumen, 2 EL rotes Johannisbeergelee oder Honig und 1 TL scharfen Senf zugeben und die Sauce reduzieren. Zwischendurch mit dem Zauberstab alles aufmixen und dann mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.