

Rezept: Schweinebauch mit Fenchel

Angebot:

[SCHWEINEBAUCH 7,90 € / kg](#)

Rezept:

nach einem Rezept aus [Gordon Ramsay's Ultimate Cookery Course](#)

Ergibt: 4 Portionen

VIDEO VON GORDON RAMSAY:

Zutaten:

- 1 kg Schweinebauch
- Meersalz und schwarzer Pfeffer
- 1 große Fenchelknolle, geputzt, in grobe Streifen geschnitten
- 4 frische Lorbeerblätter
- 3 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
- 2 Esslöffel Fenchelsamen, getrennte Verwendung
- 4 Sternanis
- 1 Teelöffel grüne Kardamomkapseln, etwas angemörst
- Olivenöl
- 350 ml Weißwein, trocken
- 500-750 ml Hühnerbrühe, abhängig von der Größe der verwendeten Bratreine

- 1 Teelöffel grobkörniger Senf

Zubereitung:

SCHRITT 1:

Backofen auf 180°C vorheizen.

SCHRITT 2:

Die Schwarte des Schweinebauchs rautenförmig einschneiden. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und beides etwas einmassieren.

SCHRITT 3:

Olivenöl in einer großen Bratereinne erhitzen. Fenchel, Knoblauch, 1 Esslöffel Fenchelsamen, Sternanis, Lorbeer und Kardamom darin anschwitzen. Gemüse etwas beiseite schieben. Den Schweinebauch mit der Hautseite nach unten hineinlegen und anbraten, bis die Haut goldbraun wird. Umdrehen, die Hautseite noch mit wenig Salz und den restlichen Fenchelsamen bestreuen.

SCHRITT 4:

Den Wein angießen, zum Kochen bringen, und ein bisschen die angebräunten Stellen damit lösen. So viel Brühe angießen, dass sie bis kurz unter die obere Fettschicht des Schweinebauchs reicht.

SCHRITT 5:

Alles erneut zum Kochen bringen und dann in den vorgeheizten Ofen stellen. Garzeit: 2 1/2 Stunden.

SCHRITT 6:

Das Fleisch herausnehmen und auf einer warmen Platte ruhen lassen. Die Bratensäfte in der Bratereinne, soweit möglich,

entfetten. Den Senf einrühren. Alles durch ein Sieb in einen kleinen Topf passieren und abschmecken. Die Sauce zum Schweinebauch servieren.

Verändert habe ich nur sehr wenig – ich habe ein klein wenig mehr Fenchelsamen verwendet, statt Hühnerbrühe eine gerade frisch gemachte Rindsuppe angegossen, und mein Sößchen am Ende noch mit einem Esslöffel Frischkäse abgebunden. Dazu gab's bei uns Wirsinggemüse.

Quelle + Bild: [Gordon Ramsay](#)