

# ASIATISCHES Schmankerl

*Viele Gewürze, ein wenig Schärfe und zweierlei Sojasaucen machen den **SCHWEINEBAUCH** zu einem Leckerbissen. Zart und saftig, verführt er mit tollen Aromen*



REZEPT: BRIGITTE BERGHAMMER-HUNGER,  
FOTOS: VIVI D'ANGELO

Das perfekte Rezept  
für Einsteiger,  
Schritt für Schritt erklärt



Schwierigkeitsgrad: leicht,

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus

etwa 40 Minuten Garzeit,

Zutaten für 4 Personen

### CHINESISCHER SCHWEINEBAUCH

2 Schalotten,

2 Stängel Zitronengras,

1 daumendickes Stück Ingwer,

1 Knoblauchzehe,

2–3 Frühlingszwiebeln,

einige Korianderzweige,

1 kg Schweinebauch mit Schwarte  
(ohne Rippen und Knorpel),

2 Essl. brauner Zucker,

2 Essl. Honig,

4 Essl Öl zum Braten,

½ frische Chili (alternativ getrocknete Chili),

½ Stück Sternanis,

2 Nelken,

2 cm Zimtstange,

5 Samen Fenchelsamen,

etwas Sichuanpfeffer,

3–4 Essl. Fischsauce,

je 4 Essl. helle und dunkle Sojasauce,

4 Essl. Reiswein,

250 ml Geflügelbrühe,

1 Essl. Speisestärke, mit 2 Essl. kaltem  
Wasser glatt gerührt

1 Zuerst alle Zutaten klein schneiden und bereitstellen: Schalotten in Streifen schneiden. Zitronengras von der Knolle (harten Wurzelansatz abschneiden) bis zur Mitte fein hacken, den Rest ganz lassen. Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Korianderzweige mitsamt den Stielen fein hacken.

2 Schweinebauch zuerst in schmale Streifen und dann in mundgerechte schmale Stücke schneiden.

3 Zucker und Honig im Wok oder in einer großen breiten Pfanne flüssig werden lassen, vorsichtig mit 150 ml Wasser ablöschen. Einmal aufkochen lassen, in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

4 Öl im Wok erhitzen, den geschnittenen Schweinebauch in zwei Portionen gut anbraten. Er soll etwas Farbe bekommen. (Nicht zu viel Fleisch auf einmal in die Pfanne geben, dann kühlt das Fett ab und dem Fleisch entweicht Wasser. Dann wird das Fleisch eher gekocht als gebraten.)

5 Die Kerne der Chilischote auskratzen, Chili klein schneiden. Alle Gewürze sowie Zitronengras, Chili, Ingwer und Knoblauch dazugeben.

Dann die Zucker-Honig-Mischung dazugeben.

6 Fischsauce, beide Sojasaucen, Reiswein und 100 ml Geflügelbrühe zugeben.

7 Alles zugedeckt leicht köcheln lassen, immer wieder umrühren und die Temperatur kontrollieren (soll nicht kochen, nur köcheln). Nach etwa 30 Minuten eine Garprobe vom Fleisch machen:

Ein kleines scharfes Messer sollte sich leicht hineinstecken lassen. Dann ist es weich.

8 Wenn das Fleisch weich ist, die restlichen 150 ml Brühe dazugeben und alles etwas einkochen lassen. Es sieht optisch aus wie klassische Bratensauce. Die Gewürzstücke Zitronengras, Zimt und Nelken entfernen.

9 Dann die Flüssigkeit mit etwas Speisestärke binden: Unter Rühren in die kochende Sauce geben und einmal aufkochen.

10 Zum Schluss die Frühlingszwiebeln dazugeben und den gehackten Koriander darüberstreuen und servieren.

Dazu passt Duftreis.

## UNSERE KÖCHIN ÜBER *Essen privat*

Uns ist es wichtig, dass wir jeden Tag im Team gemeinsam mittagessen – auch die Gärtner und die Zimmermädchen sind dabei. Wir haben dafür einen Wochenplan, essen auch die Reste aus der Restaurantküche, und jeder darf sich immer mal etwas wünschen. Wenn mein Mann Ernst und ich an freien Tagen kochen, dann gehen wir einfach mit einem Korb oder Tablett in der Hand in unserer Speisekammer „shoppen“. Mein Sonntagabend-Wohlfühlessen ist Nudelsuppe mit Rinderbrühe und Ei, das liebe ich. Und den Apfelstrudel meiner Schwiegermutter Ingrid! Oft gehen wir auch in Cham zu unserem Lieblingsitaliener, der nur ausgesuchte Produkte verwendet. Bewusst gehen wir auch in Spitzenlokale. Ich mag es, mich hübsch anzuziehen, den besonderen Moment zu genießen. Unser Lieblingslokal ist das „Tantris“ in München. Aber wir sind auch große Fans des „Sticky Fingers“ in Regensburg. Es gibt tolle Cocktails und Gerichte zum Teilen mit Freunden. Oft sind wir schon mit Bauchschmerzen wieder nach Hause gefahren – und zwar vom Lachen, weil der Abend so nett und lustig war. Das ist für mich essen gehen!

Brigitte Berghammer-Hunger kocht im Familienbetrieb „Gasthaus Am Ödenturm“ in Cham/münster/Bayern. [www.oedenturm.de](http://www.oedenturm.de)

