Schweinebauch mit Knusperkruste

Zutaten (6 Personen):

- 1,5 kg Schweinebauch (am Stück - ohne Knochen)
- ca. 250 g Salz (grob)
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Magic-Dust (oder eine andere Gewürzmischung für Schweinefleisch)

Zubereitung:

Am Vortag:
Am Tag vorher den Schweinebauch abwaschen, trockenreiben und mit einem Messer zahlreiche Löcher in die Schwarte stechen.

Dann in einer flachen Schale das Salz ausstreuen, sodass der Boden komplett mit Salz bedeckt ist. Den Braten mit der Schwarteseite in das Salz legen, andrücken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Am Tag der Zubereitung:
Das Salz mit Küchenkrepp von der Schwarte entfernen, weitere Löcher in diese stechen und dünn mit Olivenöl einreiben.

Den Backofen auf 130 Grad Celsius Umluft vorheizen.

Dann die Unterseite des Bratens alle 2 cm in parallelen Streifen leicht einschneiden und gleichmäßig mit dem Gewürz einreiben. Das vorherige Einschneiden ist wichtig, damit das Gewürz besser in das Fleisch eindringen kann.

Zur späteren Messung der Kerntemperatur in die Mitte des Bratens ein Bratenthermometer einstechen und auf 90 Grad einstellen.

Jetzt den Bauch mit der Schwartenseite nach oben auf den Grillrost legen (hierbei empfiehlt es sich für die Sauberkeit des Backofens eine Schale unterzustellen, die das austretende Fett aufnimmt) und für eine Stunde im vorgeheizten Backofen garen.

Nun den Braten umdrehen, so dass die Schwarteseite unten liegt und weitere 2 Stunden garen.

Im Anschluss das Bratenthermometer entfernen und die Temperatur des Backofens auf ca. 240 Grad Umluft erhöhen, die Schwartenseite wieder nach oben drehen und den Braten noch einmal 30 Minuten. garen, bis die Schwarte schön knusprig ist.

Tipp:
Statt im Backofen kann man das Rezept auch 1:1 auf dem Grill zubereiten.

Nährwertangaben: 788 kcal p.P., 3 g KH p.P.