

zum fressn gern.

A foodie's diary

[HOME](#)[NOSE TO TAIL EATING](#)[POSTER](#)[LESEN](#)[METZG](#)[REZEPTE NACH SAISON](#)[ÜBER MICH](#)[IMPRESSUM](#)

Aus Liebe zum Schwein: geschmorter Schweinebauch

[fischkutter](#)[10. August 2016](#)[fleisch, herbst, Sommer](#)

Wenn im Sommer der Marktplatz meiner [Metzgerinnen](#) während dreier Wochen aufgrund ihrer Betriebsferien leer bleibt, probiere ich andere Metzger aus. Transparenz ist mir dabei wichtig. Woher stammen die Tiere, wie lange werden sie transportiert und wo geschlachtet? Geduldig gab mir einer bereits am Telefon Auskunft. Alles aus der Region. Für das Rindfleisch wählt der Metzger sogar die einzelnen Tiere aus der Herde aus. Bei den Schweinen, das merkte ich schnell, wird nicht ganz so viel Aufwand getrieben. Schweinefleisch hat halt in der Schweiz nicht denselben Stellenwert. Die Tiere stammen von einem Hof unweit von Zürich, erzählte man mir im Gespräch. Etwas Auslauf hätten die Tiere. Natürlich seien die Standards nicht vergleichbar mit denjenigen beim Rind oder Schaf.

Es ist ein Umstand in der um Tierwohl bemühten Schweiz, den ich nicht verstehe: Warum gestehen wir einem so

Newsletter

Your e-mail address

Neueste Beiträge

Poster: Das Rind von Kopf bis Schwanz

Bündner Gerstensuppe mit Beinwurst

Markbutter mit Apfel und Thymian

Mehr als Fleisch – eine Aktion mit Ron Orp Zürich

Eine einfache Apfeltarte

Neueste Kommentare

hochintelligenten und neugierigen Tier nicht bessere
Haltungsbedingungen zu?

Wer würde heute noch Eier von Hühnern aus
Bodenhaltung kaufen? Es ist für die breite Masse
selbstverständlich, Eier von freilaufenden Hühner zu kaufen.
Aber bei einem sensiblen Wesen wie dem Schwein sind die
meisten von uns preissensitiv. Dabei sollten wir es alle besser
wissen:

**gute Haltung + gute Nahrung = glückliches Schwein = gutes
Fleisch.**

Also selbst wenn einem das Tierwohl schnurzegal ist (buuuuh),
gibt es wirklich keinen Grund, Schweinefleisch von Tieren zu
kaufen, die im schlimmsten Fall an ihrem Schlachttag das erste
Mal richtig Tageslicht sehen.

Geht zu einem Produzenten, der seine Schweinchen auf einer
Acker rumspringen lässt und nicht auf einem Betonboden; wo
die Säuli glücklich in der Erde wühlen und im Schlamm suhlen
können.

Weil selbst ein Bio-Label solche Standards nicht garantiert,
habe ich euch einige Adressen notiert:

- [Mein Schwein](#) z.B. vom [Biohof Wydimatt](#)
- [Weideschwein.ch](#)
- [Hofgut Farnsburg](#) (auch erhältlich bei Escher in Zürich)
- [Natur konkret](#)
- Ab September auch von [Niederried Fleisch](#)

fischkutter bei Die
Nose-to-Tail-Steaks und
das BARF

Thomas-Dieter Heck bei
Die Nose-to-Tail-Steaks
und das BARF

Poster: Das Rind von
Kopf bis Schwanz – zum
fressn gern. bei Daube à
la provençale –
Ochsenbacken mit
Orange

Poster: Das Rind von
Kopf bis Schwanz – zum
fressn gern. bei
Zungegipfeli mit
Rinderfett

Poster: Das Rind von
Kopf bis Schwanz – zum
fressn gern. bei Im Ofen
geröstetes Markbein

August 2016

M	D	M	D	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
« Jul			Sep »			

Schlagwörter



Sauwohl auf dem [Biohof Wydimatt](#)

Und diese Haltung macht exzellentes Fleisch. Es ist ein Skandal, dass viele vermeintliche Gourmets Schweinefleisch schlechtreden. Dazu gehörte früher auch mein Mitbewohner.

Kuchen

Pro Specie Rara

Salz&Pfeffer

Schmorgericht

Schweizer Küche

Sonntagsbraten

Suppe

Suppenhuhn

Süßwasserfisch

vegan

Wintergemüse

Wurst

Zitrusfrüchte

Meta

[Anmelden](#)

[Beitrags-Feed \(RSS\)](#)

[Kommentare als RSS](#)

[WordPress.org](#)

Junge, Junge. Das habe ich ihm aber gründlich ausgetrieben.
Heute liebt er es.

Zu kaum einem anderen Fleisch passt die fruchtige Note von **Rhabarber, Pflaumen, Zwetschgen, Apfel** oder **Kirschen** so gut wie zum Schwein. Aber auch der nach Anis schmeckende **Fenchel** ist ein stimmiger Begleiter.

Dieses Rezept habe ich für den Blogger-Event „**Schmoren im Sommer**„ gekocht. Denn auch im Sommer ist die Zubereitungsart wunderbar einfach und gelingt immer. Das besondere an diesem Rezept ist, dass man den Schweinebauch vorbereiten kann. Durch das Schmoren wird er weich und saftig. Wenn die Gäste eintreffen, grilliert man die Schwarte entweder im Ofen oder **auf dem Grill** knusprig.

Herrlich! Der Schweinebauch ist das fürstlichste Mahl unter all den verschmähten Fleischstücken. Ich habe es in einem hellen, lokalen Bier und ein bisschen Apfelsaft geschmort. Man kann aber auch Weisswein verwenden und viel Sommergemüse. Nehmt dieses Rezept und verändert es nach eurem persönlichen Gusto.

In Bier und Apfelsaft geschmorter Schweinebauch

Rezept von: inspiriert von Anna Pearsons Schweinebauch geschmort in Cidre

Zutaten für 4 Personen:

600g Schweinebauch mit Schwarte (d.h. ungeräucherter Speck)
2 TL Fenchelsamen, 1 TL Koriandersaat und ½ TL Pfeffer im
Mörser grob zerdrücken
1 TL Salz

- 1 Zweig Thymian
- 1 Zwiebel, ungeschält, grob zerschnitten
- ½ Sternanis

4dl helles Bier, z.B. Dinkelbier von Hirnibräu am Zürcher Bucheggplatz

1dl trüber Hochstamm-Apfelsaft



Zubereitung:

1. Die Schwarte mit einem Teppichmesser rautenförmig einritzen. Nicht zu tief, damit das Fleisch nicht verletzt wird.
2. Fenchel, Koriander und Pfeffer rösten und einem Mörser grob zerdrücken. Zusammen mit Salz den Schweinebauch kräftig einreiben.
3. Den Bauch zusammen mit Bier und den übrigen Zutaten für circa 3 Stunden bei 150 Grad im Bräter mit Deckel schmoren, bis die Schwarte und Fleisch weich wird. *Schneller: im Dampfkochtopf circa 60 Minuten auf der 2. Rille.*
4. Bauch aus dem Ofen nehmen und den Ofen auf 240 Grad mit Grill stellen. Die Biersauce sieben und auf dem Herd einkochen. Wer möchte, bindet die Sauce mit etwas Maizena. Mit Salz und Zucker abschmecken.

5. Sobald der Ofen erhitzt ist, den Bauch mit der Schwarte gegen oben im oberen Ofendrittel circa. 10 bis 15 Minuten lang knusprig grillieren. Oder auf dem Grill mit der Schwarte gegen unten grillieren.
6. Den Bauch aufschneiden und zusammen mit dem Sauce servieren.

Dazu passt: gebratener mit der Biersauce verfeinter Fenchel.

Mein Tipp: Ersetzt das Dinkelbier durch ein fruchtiges Basler [Kirsibier](#). Oder nehmt Weisswein und fügt einen Schuss Schweizer [Absinth](#) hinzu.

Weitere Rezepte mit Schweinebauch

- [Asiatischer Schweinebauch](#) mit Frühlingsgemüse aus dem Wok
- [Schweinebauch vom Grill](#) mit Knoblauchstielen





21

 0

Grillieren

Written by [fischkutter](#)