



# 72-Stunden-Schweinebauch

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung  
Garzeit  
Portionen      4

## Zubereitung

- 1.3 kg Schweinebauch, mit Schwarte
- 2 TL Fünf-Gewürz-Pulver
- 1 TL Honig, flüssig
- 2 Prisen Salz
- 2 EL Sojasauce, mild

Schweinebauch kalt abwaschen und trocken tupfen. Honig mit der Sojasauce mischen und gleichmässig darüber verteilen. Fleischseite mit dem Fünf-Gewürz-Pulver einreiben und leicht salzen. Hautseite nicht einreiben.

Marinieren Schweinebauch in einen Vakuumbbeutel geben, die Sojasauce dazugeben und auf Stufe 3 vakuumieren. Beutel auf den Gitterrost in den kalten Garraum schieben. Dämpfen.

**Vacuisine 62 °C während 3 Tage**

Öl, zum Anbraten

Schweinebauch nach dem Garen aus dem Beutel nehmen, trocken tupfen und mit etwas Öl auf dem Teppan Yaki auf der Hautseite anbraten, bis diese schön goldbraun knusprig ist.

## Tipps

Den Wassertank vor dem Garen vollständig mit Wasser füllen.

Schweinebauch kann auch bei 68 °C für 24 Stunden gegart werden.

Damit der Schweinebauch beim Anbraten nicht auf dem Teppan Yaki kleben bleibt, kann er auf einem Stück Backpapier angebraten werden.

## Zubehör

Gitterrost

Vakuumbbeutel





## Zusätzliche Informationen

---

Erstellt am

14.12.2021

