

Grillen at home



Kartoffelspalten und Schweinebauchscheiben

Gegrillter Schweinebauch mit gebackenen Kartoffelspalten. Da ich keine Terrasse oder keinen Balkon habe, kann ich dort nicht grillen. Da ich schon seit einiger Zeit Schweinebauch zubereiten wollte, warf ich jetzt eben den Grill des Backofens an. Zuvor habe ich noch Kartoffelspalten, die ich zuvor in der Pfanne in Honig karamellisiert habe, mit Sojasauce, Pul biber und gewürztem Olivenöl im Backofen gebacken. Die gegrillten Schweinebauchscheiben sind wirklich sehr lecker.

Zutaten für 1 Person:

- 3 Schweinebauchscheiben
- 2 große Bio-Kartoffeln
- 1-2 EL Honig
- Pul biber
- dunkle Sojasauce
- Salz
- gewürztes Olivenöl (Knoblauch, Chili, Kräuter)

- Butter

Zubereitungszeit: 25–30 Min.

Kartoffeln mit Schale längs in Kartoffelspalten achtern. Butter in einer Pfanne erhitzen, Honig hinzugeben und die Kartoffelspalten darin bei hoher Temperatur 5–10 Minuten karamellisieren. Herausheben und in eine mittlere Auflaufform geben. Mit etwas Sojasauce bestreichen, mit Pul biber würzen und etwas Olivenöl darüber geben. Backofen auf 180 °C erhitzen und die Auflaufform auf mittlerer Ebene für 20 Minuten hineingeben. Herausnehmen, Kartoffelspalten auf einen Teller geben und warmstellen. In das Öl-Pul-biber-Sojasauce-Gemisch in der Auflaufform noch etwas Sojasauce, Pul biber und Öl geben und die Schweinebauchscheiben darin wenden. Backofengrill auf 240 °C erhitzen. Schweinebauchscheiben auf einen kleinen Rost geben und diesen auf ein Backblech stellen. Das Backblech auf oberster Ebene direkt unter den Grill schieben. Die Bauchscheiben erst auf einer Seite 5 Minuten grillen, dann wenden und nochmals 4 Minuten grillen, damit auch diese Seite Farbe bekommt. Herausnehmen, zu den Kartoffelspalten geben und beides salzen. Den Fleischsaft der Bauchscheiben vom Grillen auf dem Backblech noch darüber geben.