

Rezept

Grünkohl mit knusprigem Schweinebauch

Ein Rezept von Grünkohl mit knusprigem Schweinebauch, am 09.06.2026

Zutaten

250 g Schweineschmalz	2 Zweige Salbei
2 Bio-Zitronen	1 TL schwarze Pfefferkörner
1 TL Kümmelsamen	1,2 kg Schweinebauch (mit Schwarte)
1 EL Meersalz	1 kg Grünkohl
Salz	3 Zwiebeln
2 EL zarte Haferflocken	Pfeffer
1 TL Zucker	1/4 l Rinder- oder Gemüsebrühe
500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 1010 kcal

Zubereitung

1. Am Vortag für den Schweinebauch den Backofen auf 130° (besser: 120° Umluft) vorheizen. In einem Bräter das Schmalz zerlassen. Den Salbei abbrausen und trocken tupfen. Die Zitronen heiß waschen, abtrocknen und dünn schälen. Pfeffer und Kümmel im Mörser grob zerstoßen. Die Gewürze mit der Zitronenschale und dem Salbei in das Schmalz geben. Den Schweinebauch mit dem Meersalz einreiben, in das Schmalz legen und im Ofen (Mitte) in etwa 4 Std. gar ziehen lassen, dabei jede Stunde wenden.
2. Den Schweinebauch herausnehmen und auf eine tiefe Platte legen. Mithilfe eines Bretts das überschüssige Fett ausdrücken und in den Bräter gießen. Mit einem scharfen Messer ein feines Karomuster (etwa 1 cm breit) in die Schwarte schneiden. Den Schweinebauch mit einem Brett und einem Gewicht beschweren und 8 Std. – am besten über Nacht – in den Kühlschrank stellen. Das Gewürzschmalz aus dem Bräter durch ein Sieb gießen (4 EL davon für den Grünkohl und die Kartoffeln beiseitestellen, den Rest nach Belieben als Brotaufstrich im Kühlschrank aufbewahren).
3. Am Zubereitungstag den Grünkohl waschen und putzen, dicke Stiele entfernen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser erhitzen. Den Grünkohl darin 2 Min. kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. In einem Topf 2 EL Gewürzschmalz erhitzen. Die Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und mit den Haferflocken im Schmalz 5 Min. dünsten. Den Grünkohl dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Brühe angießen und den Kohl zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 1 Std. garen.
4. Den Backofen auf 275° (besser: 250° Umluft mit Grill) vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Gewürzschmalz erhitzen und die Kartoffeln darin halb zugedeckt in 10-12 Min. goldbraun braten. Dabei gelegentlich umrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schweinebauch in 4 cm große Würfel schneiden. Die Fleischstücke mit der Schwarte nach oben in eine ofenfeste Form setzen und im Ofen (oben) in 6-8 Min. knusprig braten. Den Grünkohl mit den Schweinebauch- und Kartoffelwürfeln auf Teller verteilen.