

Beim Metzger Deiner Wahl kaufst Du ein hübsches Stück Schweinebauch, so 1-2 kg sollten es schon sein. Ich habe mir den Bauch bei der Metzgerei Grefges in Flingern besorgt, weil dort das Schwein von der Bäuerlichen Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall stammt, also ein Schwäbisch-Hällisches Landschwein ist. Das von den Eingeborenen so genannte „Mohrenköpfe“ ist eine der ältesten deutschen Schweinerassen und wird nicht industriell aufgezogen – sondern wie es sich gehört. Das sieht und schmeckt man.

Zuhause angekommen habe ich das Fleisch lediglich leicht gepfeffert. Dann wurde der Boden des gusseisernen Bräters mit Olivenöl bedeckt und das Fleisch hineingelegt, mit der Schwarte nach unten. Dazu geworfen habe ich reichlich Thymian und etwas weniger Rosmarin. Es wurde noch ein Apfel in Scheiben geschnitten und oben auf dem Bauch platziert. Zu guter Letzt kamen noch ein, zwei Esslöffel Honig dazu, die mit ca. 150 ml sehr heißem Wasser verdünnt und über die Apfelscheiben gegossen in den Topf gelangten. Deckel drauf, um 11:00 Uhr rein in den kalten Ofen. Denselben auf 70 bis 80 Grad eingestellt. Ober- und Unterhitze, keine Umluft. Um 15:00 Uhr das erste Mal nachgeschaut, Fleisch mit dem Sud übergossen und diesen Vorgang dann noch drei Mal wiederholt. Um 18 Uhr wurde der Deckel beiseite genommen und der Grill angeworfen, volle Kanone für 15 Minuten.

Das Ergebnis war megazart und zerfiel bereits beim Anblick des Messers. Es hat für 2 vollständige und 2 halbe Personen gereicht. Alles ging weg. Ein wenig Fleur de Sel gehört noch draufgestreut und da die Angelegenheit schon sehr fettig ist, braucht man auch nicht viel um satt zu werden. Lieber weniger aber ausführlich die verschiedenen Texturen genießen und viel Gemüse (bei uns gab's Kefe) und kräftiges Roggenbrot dazu reichen. Ueriges oder ein Roter passen prima. Mahlzeit.