


 Hauptspeise



Banh Mi

 30 min Zubereitungszeit

 90 min Kochzeit

 894 kcal pro Portion

••• Schwer

 International

 Sterneküche C. Ruffer



Zutaten

2 Portionen

350 g Schweinebauch

2 Tl Paprikapulver edelsüß

1 Tl Salzflocken

1 Tl brauner Zucker

1 Tl gemahlener Kümmel

1 Tl Knoblauchpulver

1 Tl gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Tl Senfpulver

1 Karotte

100 g weißer Rettich

100 g Salatgurke

25 ml Reissessig

1 El Sesamöl

1 Tl Zucker

1 Chilli

Zubereitung

- 1** Für das Banh Mi zunächst den Schweinebauch zubereiten. Dazu die Schwarte des Schweinebauchs kreuzförmig einritzen. Paprikapulver, Salzflocken, brauner Zucker, Kümmel, Knoblauchpulver, schwarzer Pfeffer und Senfpulver miteinander vermischen und den Schweinebauch auf allen Seiten, ausser der Schwartenseite, damit einreiben. Die Schwartenseite nur gut salzen. Den Schweinebauch in eine Auflaufform mit der Scharte nach oben legen, 1 cm hoch Wasser angießen und im Umluftofen bei 160 °C für 90 Minuten garen. Danach den Bauch aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und in dünne Scheiben schneiden.
- 2** Die Karotte und den Rettich schälen und in Streifen schneiden. Die Gurke waschen und mit Schale in Streifen schneiden. Aus Reissessig, Sesamöl, Zucker und eine kleingehackte halbe Chilli eine Marinade zubereiten und die Gemüsestreifen darin einlegen.
- 3** Das Baguette im Ofen knusprig backen und in vier längliche Stücke schneiden. In die Baguettestücke eine Tasche schneiden, so dass beide Hälften noch zusammenhängend sind. Die Sojasauce mit der Thai- Currysauce verrühren und die Baguettestücke damit bestreichen.

1 kleines Baguette
2 El Sojasauce
100 ml Rote Thai-Currysauce
8 Zweige Koriander
Salz

4 Mit den Schweinebauchscheiben inklusive der knusprigen Schwarte, den marinierten Gemüstreifen und Korianderblättern belegen und nochmals etwas von der Thai-Currysauce darüber träufeln. Die Baguettstücke zusammenklappen und das Banh Mi sofort servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	703kJ /166kcal	3.797kJ /894kcal
Fett	8g	46g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	17g
Kohlenhydrate	14g	73g
davon Zucker	3g	14g
Eiweiß	8g	42g
Salz	2g	9g