

## Informationen zur Sendung vom 12.06.2026

### Knuspriger Schweinebauch auf Ofengemüse

Von Ulla Scholz

#### Zutaten (4-5 Portionen)

##### **Fleisch**

600 g Schweinebauch am Stück  
2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
3 EL Olivenöl

##### **BBQ-Rub (Trockenmarinade)**

80 g Brauner Zucker  
20 g Haushaltszucker  
1 TL Salz  
3 EL Paprikapulver  
1 TL geräuchertes Paprikapulver  
1 TL Ingwerpulver  
½ TL getrockneter Thymian  
1 TL gemahlener Kaffee

##### **Gemüse**

2 Zucchini (mittlere Größe)  
2-3 Paprikaschoten  
1 Knoblauchzehe  
Salz  
Pfeffer  
Etwas Olivenöl

##### **Außerdem**

Frischer Koriander

#### Zubereitung

Den Schweinebauch in circa 3x3 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und mit dem Olivenöl fein pürieren. Die Fleischstücke mit diesem in eine Schüssel geben und marinieren. Abgedeckt eine halbe Stunde einwirken lassen.

Währenddessen die Trockenmarinade vorbereiten. Alle Gewürze, wie Zucker, Salz, beide Paprikapulver, Ingwer, Thymian und Kaffeepulver in eine Schüssel geben und vermischen.

Die Fleischwürfel, falls sie zu feucht sein sollten, mit Haushaltspapier etwas abtupfen und in der Trockenmarinade wälzen. Bis zum Grillen oder Braten abdecken und in den Kühlschrank stellen.

Für das Gemüse die Zucchini und die Paprika waschen und putzen, dann in mundgerechte Stifte und Streifen schneiden. Die Stücke in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Knoblauchwürfelchen würzen. Ein wenig Olivenöl zugeben, das Gemüse vermengen und auf einem passenden Blech ausbreiten. Im Backofen bei 180 Grad circa 25 Minuten rösten.

Je nach Wetterlage können die marinierten Fleischwürfel zeitgleich mit dem Gemüse im Backofen grillen. Dafür die Stücke auf einem Gitter platzieren und darunter ein Blech schieben, das mit Wasser gefüllt oder mit einem Backpapier ausgelegt ist. So kann man Schweinebauch garen, dass das Fett in den Ofen tropft.

Wer mit Holzkohle oder Gas grillt, holt den marinierten Schweinebauch vor dem Grillen eine halbe Stunde vorher heraus und röstet die Stücke von allen Seiten in einer Grillschale. Das Gemüse kann man sowohl heiß oder auch kalt dazu servieren.

## **Informationen zur Sendung vom 12.06.2026**

### **Knuspriger Schweinebauch auf Ofengemüse**

Von Ulla Scholz

#### **Anrichten**

Das Gemüse auf Tellern verteilen und die Bauchspeckwürfel auflegen. Alles mit frischem Koriander garnieren.

#### **Ullas Küchentipps**

##### **Der Einkauf**

600 g Schweinebauch am Stück zu 5,50 Euro; 5 Knoblauchzehen zu 0,30 Euro; 1 Zwiebel zu 0,10 Euro; 100 ml Olivenöl zu 1,00 Euro; Gewürze pauschal zu 0,50 Euro; 500 g Zucchini zu 1,50 Euro; Paprika zu 1,49 Euro; frischer Koriander zu 1,00 Euro.

**Pro Portion circa 2,30 Euro**

##### **Vegetarische Alternative**

Wer kein Schweinefleisch mag oder lieber etwas Vegetarisches essen möchte, belegt das Gemüse mit Mini-Mozzarella. Hier kann man mit Basilikum und Kirschtomaten garnieren. Der Preis pro Portion bleibt ähnlich.

##### **Der Oma-Faktor**

Früher in den 1960er und 70ern wurde eher selten bis gar nicht gegrillt.

Schweinebauchscheiben hat man stattdessen flachgeklopft, in Semmelbröseln paniert und als Arbeiterschnitzel aufgetischt. Arbeiterschnitzel heißt es deshalb, da edle Stücke von Kalb oder Schwein, die für ein Schnitzel zum Einsatz kommen, für einfache Leute viel zu teuer waren. Der preiswertere Schweinebauch war nahrhafter und ein leckerer Ersatz.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**