

## Chashu – geschmorter, gerollter Schweinebauch

für 2 Portionen | 2,5 Stunden | 404 kcal

Zart-schmelzender geschmorter Schweinebauch nach japanischer Art! Aus Schweinebauch wird durch einen süß-herzhaften Sud ein perfektes Topping für deine nächste Schüssel Ramen. Das butterweiche Chashu bringt puren Geschmack und eine echte kulinarische Bereicherung auf deinen Speiseplan.



### Zutaten (2 Portionen)

1 kg Schweinebauch  
2 Frühlingszwiebeln  
30 g Ingwer (frisch)  
2 EL Öl (zum Beispiel Sonnenblumenöl)  
200 ml Sojasauce  
200 ml Sake  
100 g Zucker  
500 ml Wasser

Zutaten auf [1mal1japan.de/shop](https://1mal1japan.de/shop) bestellen und direkt nach Hause liefern lassen – ab 39€ sogar versandkostenfrei!

### Zubereitung (2,5 Stunden + 12 h Kühlzeit)

Tipp: Chashu am besten aus einem großen Stück Schweinebauch, wie hier im Rezept gezeigt, zubereiten, in Scheiben schneiden und portionsweise einfrieren – dann für eine spontane Ramen Party ruckzuck auftauen und servieren!

1. Zutaten für den japanischen, gerollten Schweinebauch Chashu bereitlegen.

2. Zu allererst den Schweinebauch mit dem Bauchfett nach außen von der langen Seite her eng aufrollen.

3. Das aufgerollte Fleisch im Abstand von 1 cm mit Küchengarn in Form binden. Am besten zu Beginn das Garn fest an einer Seite einmal um das Fleisch legen und einen Knoten machen – dann wie bei einer Spule um das restliche Fleisch wickeln. Am anderen Ende wieder einen Knoten machen und des Garnende zurück zum Anfang unter den Fäden entlang fädeln, beide Garnstücke verknoten (so lässt sich das Garn später wieder gut entfernen).

4. Außerdem die Frühlingszwiebeln waschen, trockentupfen, die Enden abschneiden und halbieren. Dann den Ingwer schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.

5. Eine große, flache Pfanne mit dem Öl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen und den Schweinebauch mit der Fettseite nach unten hineinlegen. Das Fleisch von allen Seiten goldbraun anbraten, aber vorsichtig, denn das austretende, heiße Fett hinterlässt leicht Verbrennungen!

Dieser Schritt reduziert das Fett des Fleisches und schützt das Fleisch später vor dem Auseinanderfallen.

6. Den gebratenen Schweinebauch in einen großen Topf geben. Weiterhin Sojasauce, Sake, Zucker und Wasser sowie Frühlingszwiebeln und Ingwer hinzugeben.

7. Nun den Deckel aufsetzen und den Sud aufkochen lassen. Dann die Hitze auf kleinste Stufe einstellen und das Fleisch für 2 Stunden mit Deckel leicht köcheln lassen. Alle 30 Minuten das Fleisch im Uhrzeigersinn um 90 Grad drehen, sodass zum Schluss alle Seite mit dem Sud bedeckt waren.

8. Nach Ablauf der Kochzeit das Fleisch mit einer Zange vorsichtig aus dem Sud in eine luftdicht verschließbare Box heben (für leckere Ramen Nudeln sollte das Fleisch noch einmal über Nacht im Kühlschrank durchziehen). Mit dem Sud übergießen, Box verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen (wenn du das Chashu direkt servieren möchtest, dann einfach diesen Schritt überspringen und zum Aufschneiden übergehen).

9. Schön gekühlt lässt sich das Fleisch am kommenden Tag besser in feine Streifen schneiden und das Aroma des Suds im Fleisch intensiviert sich: Also das Fleisch wieder aus der Box heben (der weiße Rand ist das gehärtete Fett aus dem Schweinebauch), das Garn mit einer Schere entfernen und den Schweinebauch mit einem großen scharfen Messer in feine Scheiben schneiden.

10. Der japanische, geschmorte Schweinebauch ist nun fertig und kann in Scheiben als herzhaftes Topping zu Ramen oder anderen Nudelsuppen serviert zu werden. Fertig – Itadakimasu!