

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: Schwein**

**2013-2018**

**131 Rezepte**

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 27. Juli 2022.

# Inhalt

Überbackenes Schweine-Filet, Paprika-Kraut, Joghurt-Dip . . . . .	1
Asiatisch geschmorter Schweinebraten . . . . .	2
Asiatischer Schweine-Bauch, Zitrus-Karotten, Maronen . . . . .	3
Bauern-Gröstl mit Rettich-Salat . . . . .	4
Brits asiatische Schweinshaxe-Spieße im Pitabrot . . . . .	5
Eisbein mit Kerbelkraut und frischem Erbspüree . . . . .	6
Erdnuss-Schnitzel . . . . .	7
Filet vom Iberico-Schwein mit karamellisiertem Weißkohl . . . . .	8
Filet-Champignon-Pfanne mit Kartoffel-Talern . . . . .	9
Filet-Medaillons mit Zucchini-Basilikum-Pfannkuchen . . . . .	10
Filet-Schnitzel, Rahm-Blumenkohl, grüne Bandnudeln . . . . .	10
Gebatene Rosmarin-Schweine-Medaillons mit Curry-Kürbis . . . . .	11
Gefüllte Jungschwein-Brust mit kleinen Rübchen . . . . .	12
Gefüllte Schweine-Steaks auf Semmelkohl-Kartöffelchen . . . . .	13
Gegrillte Schälrippchen . . . . .	13
Gegrillte Spareribs mit BBQ-Soße und Kartoffel-Ecken . . . . .	14
Geschmorter Schweine-Nacken . . . . .	15
Geschnetzeltes Züricher Art mit Kartoffel-Rösti . . . . .	16
Glasierter Schweine-Bauch mit Gurke, Wasabi und Ponzu . . . . .	17
Grüner Spargel mit Iberico-Schweine-Rücken . . . . .	18
Grünkohl mit geschmorter Jungschwein-Haxe . . . . .	18
Grünkohl mit Kasseler . . . . .	19
Gratiniertes Bärlauch-Schnitzel . . . . .	19
Halberstädter Fleischer-Steak in der Tüte . . . . .	20
Iberico-Schweine-Filet mit Apfel und Zwiebel . . . . .	20

Iberico-Schweine-Kotelett mit Röstzwiebel-Kruste . . . . .	21
Iberico-Schweine-Schulter mit Artischocken-Risoni-Sud . . . . .	22
Jägerschnitzel . . . . .	23
Jungschweine-Braten, Semmel-Knödel, Spitzkohl-Salat . . . . .	24
Jungschweine-Keule auf Topinambur mit Pfeffer-Soße . . . . .	25
Käse-Schweine-Schnitzel mit Zucchini-Gemüse . . . . .	26
Klassischer Saumagen . . . . .	27
Knuspriger Schweine-Bauch . . . . .	28
Konfierte Schweine-Bäckchen, Rote Bete im Rettich-Fond . . . . .	29
Konfiertes Schweine-Nacken . . . . .	30
Kotelett vom Klosterschwein . . . . .	31
Kraut-Spätzle mit gratiniertem Kasseler . . . . .	32
Krustenbraten . . . . .	33
Lackierter Schweinebauch mit Kohlrabi, Schupfnudeln . . . . .	34
Mangalica-Schweinekarree mit Mangold-Röllchen . . . . .	36
Marinierte Nacken-Koteletts vom Schwein . . . . .	37
Marinierte Spareribs mit Kartoffel-Ecken und Sauerrahm . . . . .	37
Mediterranes Filet-Schnitzel, Zucchini-Kartoffel-Puffer . . . . .	38
Meerrettich-Kartoffeln mit Balsamico-Filet und Tomaten . . . . .	39
Paprika-Reis-Schweine-Fleisch . . . . .	39
Pfälzer Saumagen mit Rahm-Sauerkraut . . . . .	40
Pfannen-Gyros mit Tzatziki und Fladenbrot . . . . .	41
Pluma de Iberico mit Rösti von der Süsskartoffel . . . . .	42
Polnisches Bigosch . . . . .	43
Pulled Pork (Zupf-Schweine-Braten) aus dem Ofen . . . . .	43
Pulled Pork (Zupf-Schweine-Braten) . . . . .	44
Pulled-Pork-Auflauf mit Kartoffel-Püree . . . . .	45
Ragout von Schweinebacke mit weißen Bohnen, Pappardelle . . . . .	46
Salbei-Schweine-Lende mit Süßkartoffel-Quinoa . . . . .	47
Schäufele mit Wirsing und Knödel . . . . .	48
Scharfes Reis-Schweine-Fleisch mit Rübchen-Gemüse . . . . .	49
Schaschlik mit gebratenen Kartoffel-Spalten . . . . .	50

Schlachte-Platte im Blätterteig . . . . .	51
Schnitzel aus dem Wok . . . . .	52
Schnitzel mit Pilzen und Nudeln . . . . .	53
Schnitzel, Champignons à la Creme, Kräuter-Tagliatelle . . . . .	54
Schweine-Backe mit Ingwerkraut, Topinambur, Rotkohl-Saft . . . . .	55
Schweine-Bauch mit Grünkohl, Kapern und Hollandaise . . . . .	56
Schweine-Braten de luxe . . . . .	57
Schweine-Braten mit Bier-Soße und Kraut-Salat . . . . .	58
Schweine-Braten mit Kartoffel-Gratin und Mandel-Broccoli . . . . .	59
Schweine-Braten mit Mandel-Brokkoli . . . . .	60
Schweine-Braten mit Wirsing-Fußball . . . . .	61
Schweine-Filet auf Kartoffel-Ecken mit Pfifferling-Salat . . . . .	62
Schweine-Filet im Brot-Mantel mit Möhren . . . . .	63
Schweine-Filet im Pergament-Papier, Linsen-Vinaigrette . . . . .	64
Schweine-Filet in Haselnuss-Butter mit grünen Bohnen . . . . .	65
Schweine-Filet in Senf-Soße mit Ofenkartoffeln, Brokkoli . . . . .	66
Schweine-Filet mit Brezen-Knödeln und Pilz-Ragout . . . . .	67
Schweine-Filet mit Brezen-Kruste . . . . .	68
Schweine-Filet mit Dörrpflaumen und Kartoffel-Klößen . . . . .	69
Schweine-Filet mit Dinkel-Risotto und Erbsen-Püree . . . . .	70
Schweine-Filet mit Ingwer-Kartoffel-Stampf, Chili-Spinat . . . . .	71
Schweine-Filet mit Kartoffel-Salat . . . . .	72
Schweine-Filet mit Kräuter-Pilz-Pfanne, Bratkartoffeln . . . . .	73
Schweine-Filet mit Schafskäse auf Süßkartoffel-Püree . . . . .	74
Schweine-Filet mit Spargel-Salat und Parma-Schinken . . . . .	75
Schweine-Filet mit Spitzkohl-Lasagne und Altbier-Soße . . . . .	76
Schweine-Filet mit Zitrone und Auberginen-Pilz-Gemüse . . . . .	77
Schweine-Filet, Cashew-Kruste, Wirsing-Kartoffel-Gemüse . . . . .	78
Schweine-Filet, Lauch, Austernpilze, Süßkartoffel-Püree . . . . .	79
Schweine-Filet, Peperoni-Grünkohl-Salat mit Vinaigrette . . . . .	80
Schweine-Filet-Medaillons, Parma-Mantel, Kartoffel-Gemüse . . . . .	81
Schweine-Filet-Spieß mit Pfeffer-Soße . . . . .	82

Schweine-Filet-Taschen auf Kartoffel-Paprika-Gemüse . . . . .	83
Schweine-Fleisch-Röllchen mit Bohnen und Rösti . . . . .	84
Schweine-Kinn mit Senfgurken und Gersten-Ragout . . . . .	85
Schweine-Kotelett mit Gurken-Kartoffel-Salat . . . . .	86
Schweine-Kotelett mit Spargel und Kartoffel-Gratin . . . . .	87
Schweine-Kotelett mit zweierlei Bohnen und Bier-Kümmel-Jus . . . . .	88
Schweine-Krusten-Filet auf Spitzkohl-Kürbis-Gemüse . . . . .	89
Schweine-Mdaillons mit Zucchini-Paprikagemüse, Gnocchi . . . . .	90
Schweine-Medaillon, Wirsing-Gemüse, Blumenkohl-Kartoffeln . . . . .	91
Schweine-Medaillons mit Backobst auf Kartoffel-Wirsing . . . . .	92
Schweine-Medaillons mit Kräutern und Champagner-Kraut . . . . .	93
Schweine-Medaillons mit Paprika-Soße, Kartoffel-Würfeln . . . . .	93
Schweine-Medaillons mit Rahm-Böhnchen und Polenta-Ecken . . . . .	94
Schweine-Medaillons mit Zucchini-Paprika-Gemüse, Gnocchi . . . . .	95
Schweine-Medaillons, Kartoffel-Püree, Apfel-Rahm-Kraut . . . . .	96
Schweine-Nacken in Gewürz-Pflaumen-Jus mit Süßkartoffeln . . . . .	97
Schweine-Nacken-Braten . . . . .	98
Schweine-Rücken, Pilz-Füllung, Kartoffel-Krusteln . . . . .	99
Schweine-Rücken-Steak auf Paprika-Gurken, Ofenkartoffeln . . . . .	100
Schweine-Rippchen American Style mit Fenchel Salat . . . . .	101
Schweine-Rippchen, Knollen-Sellerie, Tomaten-Hollandaise . . . . .	102
Schweine-Rouladen mit Birnen, Bohnen und Speck-Salat . . . . .	103
Schweine-Schnitzel auf rahmigen Zucchini-Nudeln . . . . .	104
Schweine-Schnitzel mit schwäbischem Kartoffel-Salat . . . . .	105
Schweine-Schnitzel mit Schwarzwälder Schinken gefüllt . . . . .	106
Schweine-Steak mit Kräuterbutter, Kartoffel-Plätzchen . . . . .	107
Schweine-Steaks 'Caprese' auf Basilikum-Bandnudeln . . . . .	108
Schweinebauch, Vakuum gegart, Kartoffel-Püree . . . . .	109
Schweinefilet, Pfeffer-Mantel, Portwein-Jus, Gemüse-Rösti . . . . .	110
Sloppy joe mit Schweine-Braten . . . . .	111
Souvlaki-Spieße mit Schweine-Filet . . . . .	112
Spanferkel-Bauch mit Semmelknödeln und Wirsing-Salat . . . . .	113

Spanferkel-Braten alla Siciliana . . . . .	114
Spanferkel-Braten mit Semmelknödel und Kraut . . . . .	115
Spareribs mit Frischkäse-Aprikosen . . . . .	116
Tataki vom Ibérico-Schwein mit wildem Brokkoli . . . . .	117
Thüringer Sauerkraut-Roulade . . . . .	118
Tomaten-Kasseler mit Mischgemüse und Rosmarin-Kartoffeln . . . . .	119
Tortellini mit Schweine-Bäckchen, Bergkäse und Zwiebeln . . . . .	120
Vakuum-gegarnte Grill-Rippchen . . . . .	121
Variation des Toast Hawaii mit Schweine-Filet . . . . .	122
Wildes Schweine-Saltimbocca mit geschmortem Gemüse-Salat . . . . .	122

## **Index**

**123**



# Überbackenes Schweine-Filet, Paprika-Kraut, Joghurt-Dip

## Für zwei Personen

### Für den Dip:

80 g griechischer Joghurt                      1 EL Gemüsebrühe (warm)                      2 Msp. Räucherpaprika  
Salz

### Für die Gratiniermasse:

35 g Weißbrotbrösel                              1 Zitrone    60 g weiche Butter  
1 Zehe Knoblauch                               $\frac{1}{2}$  gestr. TL Kümmel, gehackt                       $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  TL Majoran  
 $\frac{1}{2}$  TL Dijonsenf                                      Chilisalز

### Für das Schweinefilet:

4 Schweinemedallions à 1,5-2 cm

### Für das Paprikakraut:

1 gelbe Paprikaschote                              1 rote Paprikaschote                              200 g junges Weißkraut  
1 Zwiebel    1 Zehe Knoblauch                                      1 Stück Ingwer  
1 EL kalte Butter                                      100 ml Gemüsefond                                      1 TL Paprikapulver  
1 Msp. Räucherpaprika                              2 Msp. Curry, mild                                      Salz

Den Backofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen. Zitronenschale abreiben. Für die Gratiniermasse die Butter durchrühren, anschließend eine halbe Zehe Knoblauch abziehen, klein hacken und zusammen mit dem Senf, dem Kümmel, etwas Zitronenabrieb, dem Majoran und dem Chilisalز mit der Masse vermengen. Die Weißbrotbrösel unter die Butter-Gewürzmischung rühren. Gegebenenfalls nachwürzen. Die Schweinemedallions mit dem Handballen etwas flach drücken. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Mit einem Pinsel etwas Öl darin verteilen. Die Medallions mit Chilisalز würzen und beidseitig je circa zwei Minuten sanft anbraten. Anschließend die Medallions auf ein Backblech legen und kurz abkühlen lassen. Dann die weiche Gratiniermasse circa einen halben Zentimeter dick auf die Filetscheiben verteilen und auf der untersten Schiene in der Grillfunktion etwa vier Minuten goldbraun überbacken. Für das Paprikakraut eine halbe Zwiebel abziehen und kleinhacken. Dann eine rote und eine gelbe Paprika waschen und jeweils eine halbe klein schneiden. Das junge Weißkraut putzen und entstrunken und klein schneiden. Einen Topf sanft erwärmen. Alle Gemüsesorten hinein geben und ohne Fett bei milder Hitze leicht anschwitzen. Nun mit 50 Milliliter Gemüsefond angießen und mit einem Backpapier bedecken, damit die Aromen nicht entweichen. Nun etwa acht bis zehn Minuten weichdünsten. Die Flüssigkeit sollte fast verkochen. Gegebenenfalls zwischendurch etwas nachgießen. Einen halben Teelöffel Ingwer, Knoblauch und Butter hinzugeben. Anschließend mit Paprika, Curry und Salz abschmecken. Für den Dip das Joghurt mit der Gemüsebrühe verrühren und würzen. Die Ofentür öffnen und die Filetstücke darin noch kurz nachziehen lassen. Sie sollten innen gleichmäßig rosa sein. Das Paprikakraut auf warmen Tellern anrichten, den Dip außen herum träufeln oder je nach Vorliebe separat in kleine Dipschälchen geben. Die überbackenen Schweinefilets daneben setzen.

### Tipp:

Werden statt der frischen Toastbrotbrösel trockene Semmelbrösel verwendet, sollten diese vom Bäcker sein. Dann reichen für dieses Rezept 35 Gramm Semmelbrösel. Von den frischen Toastbrotbröseln braucht man wie oben beschrieben 60 Gramm – ungetrocknet)

Alfons Schuhbeck am 20. Juni 2014

# Asiatisch geschmorter Schweinebraten

## Für 4 Personen

2 kg Schweineschulter mit Knochen	2 Lauchzwiebeln	150 ml Sojasauce
1 Stück Sternanis	30 g dunkler Kandiszucker	100 ml Reiswein
$\frac{1}{2}$ Chinakohl	2 EL Zucker	2 EL heller Reisessig
Salz	Cayennepfeffer	1 EL Erdnussöl

Fleisch kalt waschen, abtropfen lassen und in einen großen Topf einlegen.

Wasser angießen, bis das Fleisch ganz bedeckt ist. Aufkochen lassen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden.

Fleisch aus dem Wasser heben, kurz abspülen. Kochwasser entsorgen.

Fleisch und Lauchzwiebeln wieder in den Topf geben.

125 ml Sojasauce, Sternanis, Kandiszucker, Reiswein und  $\frac{1}{2}$  l Wasser zum Fleisch geben, aufkochen lassen.

Dann Hitze reduzieren, sodass die Flüssigkeit nur noch sacht köchelt. Fleisch zugedeckt 3,5 Stunden so weich schmoren, dass es praktisch von selbst vom Knochen fällt, dabei Flüssigkeit bis auf etwa 1 Tasse einkochen lassen. Fleisch zwischendurch 4-5 Mal wenden.

Chinakohl putzen, in Blätter teilen, waschen und gut abtropfen lassen. Kohlblätter in 2-3 cm lange Stücke schneiden.

Zucker, Essig, Rest Sojasauce, eventuell Salz und Cayennepfeffer verrühren.

Einen Wok oder weite Pfanne stark aufheizen. Das Öl eingießen und unter Schwenken heiß werden lassen.

Herd auf mittlere Temperatur reduzieren. Kohlstreifen im heißen Öl unter Schwenken 2-3 Minuten kräftig anbraten, bis alles mit Öl überzogen ist.

Wok vom Herd ziehen, den Essig-Sojamix unter den Kohl rühren.

Fleisch aus dem Fond heben, Schmorfond gegebenenfalls offen noch weiter einkochen lassen.

Fleisch in Portionsstücke teilen. In vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Sauce darüber träufeln. Chinakohl dazu servieren.

Martina Kömpel am 25. April 2018

# Asiatischer Schweine-Bauch, Zitrus-Karotten, Maronen

## Für vier Portionen

1 Bund Suppengrün	50 g frischer Ingwer	1 TL Korianderkörner
1 TL schwarze Pfefferkörner	1 Knoblauchknolle	1 rote Zwiebel
1,2 kg Schweinebauch	Salz	Pfeffer
3 EL Olivenöl	1,5 l Gemüfefond	50 ml Sojasauce
150 ml Geflügelfond	50 ml Sojasauce	4 EL Honig
100 ml Pflaumenwein	1 Knoblauchzehe	1 Chilischote
20 g Ingwer	500 g Karotten	1 Zitrone, unbehandelt
1 Orange, unbehandelt	2 EL Olivenöl	1 EL Zucker
1 Bund Koriander	250 g Maronen	2 Schalotten
1 kleine rote Chilischote	20 g Butter	100 ml Geflügelfond

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Das Gemüse putzen bzw. schälen, waschen und in walnussgroße Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Koriander und Pfeffer in einem Mörser grob zerstoßen. Den Knoblauch und die Zwiebel in Stücke schneiden. Das Gemüse und die Aromaten mit den Gewürzen in einem Bräter im heißen Olivenöl anbraten. Den Schweinebauch mit der Schwarte nach oben hineinlegen, den Gemüfefond und die Sojasauce angießen. Bei geschlossenem Deckel im Backofen drei Stunden garen.

Für den Lack den Geflügelfond, Sojasauce, Honig, Pflaumenwein in einem Topf aufkochen. Chili entkernen und klein würfeln, Ingwer schälen und fein reiben, Knoblauch schälen und klein würfeln. Alles mit in den Sud geben und sirupartig einkochen lassen.

Anschließend das Fleisch aus dem Sud nehmen. Die Schwarte mit einem sehr scharfen Messer im Abstand von einem Zentimeter einschneiden. Dabei nicht in das Fleisch schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 230 Grad aufheizen.

Den Schweinebauch mit der Schwarte nach oben auf ein Blech legen und mit dem Lack bestreichen. Im Backofen 15 Minuten backen, erneut mit der Sauce bestreichen und nochmals 15 Minuten backen. Sollte die Kruste zu dunkel werden, die Hitze auf 200 Grad reduzieren.

Die Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Orangen und Zitrone waschen, Schale mit einem Zestenreißer fein abziehen und den Saft auspressen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Karotten darin anschwitzen. Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen, den Zitrusaft und die Zesten zufügen und alles bei milder Hitze schmoren lassen. Bis die Karotten bissfest gegart sind. Koriander abrausen, trockenschütteln, fein hacken und unter die Karotten mischen. Schalotten schälen und klein würfeln. Chilischote halbieren, entkernen und klein würfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebeln, Chili und die Maronen darin anschwitzen. Geflügelfond angießen und die Maronen zwei bis drei Minuten garen, bis der Fond eingekocht ist. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit den Maronen und Karotten anrichten.

Johann Lafer am 17. Oktober 2015

# Bauern-Gröstl mit Rettich-Salat

## Für 4 Personen:

### Für den Salat:

1/2 Bund Schnittlauch	1 EL Apfelessig	2 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	1 Prise Zucker

300 g Rettich

### Für das Gröstl:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	60 g geräucherter Speck
200 g Schweinebraten, kalt	4 Semmelknödel vom Vortag	1/2 Bund glatte Petersilie
2 EL Butterschmalz	3 Eier	

Für den Salat Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Essig, Öl und Schnittlauch in eine kleine Schüssel geben und gut vermischen. Die Vinaigrette mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Rettich schälen und in feine Scheiben hobeln, die Vinaigrette dazu geben und gut untermischen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Speck in feine Würfel schneiden. Schweinebraten in 1cm große Stücke schneiden. Semmelknödel in Scheiben schneiden.

Petersilie abrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Knödelscheiben darin anbraten.

Eine weitere Pfanne erhitzen und die Speckwürfel darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und andünsten. Zuletzt die Bratenwürfel zugeben.

Dann den Inhalt der Zwiebel-Speck-Pfanne zu den Knödelscheiben geben und alles vorsichtig verrühren.

Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit in die Pfanne geben und unter Rühren etwas stocken lassen. Zuletzt Petersilie untermischen.

Das Gröstl anrichten und mit dem Rettichsalat servieren.

Otto Koch am 07. September 2017

# Brits asiatische Schweinshaxe-Spieße im Pitabrot

## Für 4 Personen:

### Fleisch:

1 kg Schweinshaxe	2 EL Ingwer (gerieben)	1 EL Szechuanpfeffer
2 EL Sojasoße	1 EL Reissessig	2 Knoblauchzehen, gehackt
1 Limette, geviertelt	5 EL Sesamöl	

### Gemüse:

1 Salatgurke	2 Karotten	1 Bund Minze
1 Bund Koriander		

### Dressing:

4 EL Sojasoße	2 EL Sesamöl	5 EL Olivenöl
1 TL Ingwer	1 Knoblauchzehe	1 TL Sesam

### Außerdem:

4 kleine Pitabrote

### Fleisch:

Das Fleisch ausgelöst und in 2 cm große Stücke schneiden.

Alle Zutaten in einen großen Gefrierbeutel geben, verschließen und gut durchkneten. Dann mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Am besten lässt man das Fleisch dort über Nacht.

### Gemüse & Dressing:

Salatgurke und Karotten in feine Stifte hobeln. Minze und Koriander waschen und grob hacken. Für das Dressing Sojasoße, Sesamöl und Olivenöl in ein Schraubglas geben. Ingwer schälen und fein reiben. Die Knoblauchzehe ebenfalls schälen und klein hacken. Beides zusammen mit dem Sesam zu der Soja-/Ölsoße geben. Wer ein bisschen Säure dazu mag, kann noch einen EL Limettensaft dazugeben. Den Deckel auf das Schraubglas machen und alles gut schütteln.

### Fleisch grillen:

Nun 30 cm lange Holzspieße in Wasser einweichen, damit sie später auf dem Grill nicht verbrennen. Die marinierten Schweinestücke auf die Holzspieße aufreihen und grillen bis sie außen dunkel und knusprig, innen aber noch schön saftig sind.

Die Pitabrote kurz von beiden Seiten grillen, Gurke, Karotte, Minze und frischen Koriander nach Belieben auf das Fadenbrot geben und mit etwas Dressing darübergaben.

Fleisch von den Spießen abziehen und auf das Gemüse geben, zusammenrollen und genießen!

NN am 10. Januar 2018

# Eisbein mit Kerbelkraut und frischem Erbspüree

## Für 2 Personen

Meersalz	1 Zwiebel	1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke	10 Pfefferkörner	1 Knoblauchzehe
1 gepökelt Eisbein	1 Bund Kerbel	3 EL Olivenöl
Pfeffer	1 Schalotte	2 EL Butter
500 g grüne Erbsen	125 ml Gemüsebrühe	1 Prise Zucker
1 Prise Muskat		

Ca. 1,5 l Wasser in einem Topf aufkochen und nur sehr schwach salzen. Die Zwiebel schälen und mit einem Lorbeerblatt und einer Nelke spicken. Die gespickte Zwiebel, angedrückte Pfefferkörner, geschälte Knoblauchzehe und das Eisbein in den Topf geben. Das Eisbein ca. 1 Stunde weich kochen. Es ist weich, wenn sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt.

Kerbel abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Kerbel mit 3 EL Olivenöl fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Erbspüree Schalotte schälen und fein schneiden In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und Schalotte darin anschwitzen, Erbsen zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat würzen und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten kochen. Gekochte Erbsen durch die Flotte Lotte drehen oder durch ein Sieb streichen. 1 EL Butter unter das Püree mischen und abschmecken.

Das gekochte Eisbein in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und sofort die Schwarte mit dem Fett vom mageren Fleisch abziehen.

Das magere Fleisch mit der Hand behutsam in die einzelnen Muskelstränge teilen, auf einen Teller geben und mit dem Kerbelöl beträufeln. Erbspüree auf Teller geben, die Fleischstücke darauf anrichten und servieren.

Vincent Klink am 21. Mai 2015

# Erdnuss-Schnitzel

## Für zwei Personen

400 g Schweinelachs	200 g Erdnüsse	100 g Erdnussmus
100 g Semmelbrösel	50 g Mehl	3 Eier
1 Zitrone	Olivenöl	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Den Schweinelachs in dickere Scheiben schneiden und jeweils einen „Schmetterlingsschnitt“ machen (in der Mitte der Scheiben einschneiden, aber nicht durchschneiden). Die Scheiben auseinander klappen und mit einem Tropfen Öl zwischen zwei Klarsichtfolien legen. Das Fleisch mit einem Plattiereisen plattieren und wieder aus der Folie herausnehmen (wer kein Plattiereisen besitzt, kann es auch mit einem Stieltopf oder einer kleinen Pfanne machen).

Den Schweinelachs mit Salz würzen und das Erdnussmus mit Hilfe einer Spritztüte auf dem Fleisch gleichmäßig verteilen. Die beiden Hälften des Fleisches zusammenklappen und das Fleisch von außen mit Pfeffer würzen.

Die Erdnüsse in einem Mixer grob zerkleinern. Die Semmelbrösel hinzugeben und erneut durchmischen. Die Eier in eine flache Schüssel aufschlagen, mit einer Gabel oder einem Schneebesen verquirlen und mit Salz sowie dem Abrieb einer Zitrone würzen. Die zusammengeklappten Schweinelachse nun vorsichtig mehlieren, anschließend in der Eimasse und zum Schluss in der Erdnuss-Semmelbrösel-Mischung wenden.

Das Butterschmalz in einer Pfanne zum Schmelzen bringen und die Erdnusschnitzel darin goldgelb anbraten. Vor dem Servieren eine Minute auf einem Küchenpapier abtropfen und ruhen lassen. Dann die Schnitzel durchschneiden und anrichten.

Alexander Herrmann am 13. April 2015

# Filet vom Iberico-Schwein mit karamellisiertem Weißkohl

## Für 4 Personen

800 g Weißkohl	4 EL Butter	1 EL Zucker
1 EL Kümmel	Salz, Pfeffer	200 ml Weißbier
800 g Filet, Iberico Schwein	1 EL Pflanzenöl	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	150 ml Bratensauce	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Vom Kohl die unschönen, äußeren Blätter entfernen, den Kohl vierteln und den Strunk entfernen. Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln.

In einem Topf 2 EL Butter zerlassen und den fein geschnittenen Kohl darin leicht anschwitzen. Mit Zucker bestäuben und leicht karamellisieren lassen. Den Kümmel leicht zerstoßen und ebenfalls zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kohlstreifen mit dem Bier ablöschen und den Kohl bei milder Hitze gar kochen.

Das Schweinefilet von Fett und Sehnen befreien und mit Salz würzen.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und das Schweinefilet darin rundherum anbraten. Dann in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten weiter garen.

Den Backofen abschalten. Das Fleisch im ausgeschalteten Ofen ca. 6 Minuten ruhen lassen.

Kurz vor dem Servieren 2 EL Butter in einer Pfanne zerlassen, Rosmarin und Thymian einlegen und das Fleisch darin schwenken. Mit Pfeffer würzen und in Medaillons schneiden.

Die Sauce in einem Topf erwärmen.

Das Kraut mittig auf den Tellern anrichten, darauf die Fleischscheiben setzen und etwas Sauce angießen. Dazu passen Semmelknödel oder Spätzle.

Karlheinz Hauser am 13. Dezember 2016

## Filet-Champignon-Pfanne mit Kartoffel-Talern

**Für vier Portionen**

**Für die Champignonpfanne:**

500 g Schweinefilet	250 g Champignons	2 rote Zwiebeln
2 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer	Cayennepfeffer
50 ml weißer Portwein	100 ml Fleischbrühe	2 EL Crème-fraîche
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie		

**Für die Taler:**

500 g festk. Kartoffeln	1 TL getr. Majoran	2 EL Rapsöl
25 g Butter		

Fleisch in Würfel schneiden, Pilze putzen und je nach Größe halbieren. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Rapsöl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin kräftig anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Champignons und Zwiebeln in den Bräter geben und ebenfalls kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Portwein angießen und verkochen lassen. Fleischbrühe und Crème-fraîche zugeben, verrühren und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Fleisch in die Sauce legen und auf kleiner Flamme garziehen lassen. Nochmals mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter klein hacken und zuletzt unter das Fleisch mischen.

Für die Taler:

Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln. Masse mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, portionsweise die Kartoffelmasse hineingeben und zu runden Talern formen. Von beiden Seiten goldbraun braten. Butter zugeben und die Taler darin nachbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zum Anrichten die Taler auf Tellern verteilen und das Fleisch mit der Sauce dazu anrichten.

Horst Lichter am 06. September 2014

## Filet-Medaillons mit Zucchini-Basilikum-Pfannkuchen

### Für vier Portionen

#### Für die Medaillons:

8 Schweinefiletmedaillons, à 80 g	1 EL Dijonsenf, grob	2 EL Olivenöl
30 g Butter	Salz, Pfeffer	

#### Für den Pfannkuchen:

2 Eier (Klasse M)	200 ml Milch	100 g Mehl
0,5 Bund Basilikum	1 Zwiebel	300 g Zucchini
8 schwarze Oliven	6 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
100 g zerbröselter Feta	Salz, Pfeffer	Basilikum

Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Senf einstreichen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten anbraten. Butter zugeben, das Fleisch damit beträufeln. Im Backofen bei 120 Grad 10 bis 15 Minuten fertig garen. Eier, Milch, Mehl mit einer kräftigen Prise Salz verrühren. Blättchen vom Basilikum abzupfen, in Streifen schneiden und unterheben. Anschließend beiseite stellen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zucchini waschen und grob raspeln. Oliven klein hacken. Zwiebeln, Zucchini, Knoblauch und Oliven in einer beschichteten Pfanne in 2 Esslöffel heißem Öl glasig dünsten. Salzen, pfeffern und herausheben. Ein Esslöffel Öl in der Pfanne erhitzen, ein Viertel des Teigs in die Pfanne geben und gleichmäßig verteilen. Mit einem Viertel der Zucchini Mischung bestreuen und etwas Feta darüber streuen. Goldbraun braten, wenden und von der anderen Seite ebenso braten. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren, bis vier Pfannkuchen entstanden sind. Zum Anrichten je einen Pfannkuchen mit zwei Medaillons auf Tellern anrichten und mit frischem Basilikum garnieren.

Horst Lichter am 07. September 2013

## Filet-Schnitzel, Rahm-Blumenkohl, grüne Bandnudeln

### Für vier Portionen

1 Blumenkohl	20 g Butter	25 g Mehl
125 ml Milch	Muskatnuss	250 g grüne Bandnudeln
20 g Butter	4 Schweinefiletmedaillons	2 Eier
3-4 EL Mineralwasser mit Sprudel	50 g Mehl	150 g Semmelbrösel
100 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Den Blumenkohl putzen, waschen und in gleichmäßige Röschen teilen. In kochendem, leicht gesalzenem Wasser etwa 15 Minuten bissfest garen. Den Blumenkohl abgießen, das Kochwasser aufbewahren.

Für die Sauce die Butter aufschäumen lassen, das Mehl einstreuen und unter Rühren kurz anschwitzen. Die Milch angießen und einmal aufkochen. 125 Milliliter Kochwasser zugeben, mit Salz und Muskatnuss würzen und etwa drei Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend den Blumenkohl zugeben und kurz darin erwärmen.

Die Bandnudeln in einem Topf mit reichlich leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen, anschließend abgießen und in einer Pfanne in der Butter anschwemmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eier aufschlagen und verquirlen. Die Filetschnitzel in Mehl wenden, durch die Eier ziehen und zuletzt in den Bröseln wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Nudeln mit dem Blumenkohl auf Tellern anrichten, je ein Filetschnitzel dazulegen.

Horst Lichter am 26. März 2016

## Gebratene Rosmarin-Schweine-Medaillons mit Curry-Kürbis

### Für 2 Personen

800 g Muskatkürbis	2 Schalotten	1 EL Butter
80 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer	1 EL Currypulver
1 Bund Petersilie	1 TL Sambal Manis	1/2 rote Chilischote
2 Zweige Rosmarin	1 Schweinefilet (400 g)	2 EL Butterschmalz
30 g Pinienkerne	1 EL Olivenöl	

Kürbis halbieren, schälen, entkernen und in Würfel schneiden. 1 Schalotte schälen und fein würfeln. 1 EL Butter in einer Kasserolle erhitzen. Schalotten darin andünsten. Kürbis zugeben und ebenfalls anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Kürbis ca. 15 Minuten weich schmoren. Petersilie abspülen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Petersilienblättchen fein hacken. Mit Sambal Manis unter den Kürbis rühren. Erneut abschmecken. Für das Filet die übrige Schalotte schälen und würfeln. Chilischote halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch fein hacken. Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen. Rosmarin grob hacken. Das Filet trockentupfen und parieren. Filet in Medaillons schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen, Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Medaillons von allen Seiten ca. ca. 3-4 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. 1 EL Olivenöl im Bratfett erhitzen. Schalotten darin anbraten. Chili und Rosmarin zugeben und ca. 1 Minute schmoren. Pinienkerne untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Medaillons mit Rosmarin-Pinienkernmischung und Currykürbis anrichten. Dazu passt Reis.

Vincent Klink am 05. September 2013

## Gefüllte Jungschwein-Brust mit kleinen Rübchen

### Für 4 Personen

125 ml Milch	4 Brötchen vom Vortag	40 g gekochter Schinken
3 Schalotten	1 Jungschweinbrust (ca. 1 kg)	Salz, Pfeffer
1-2 Stiele Majoran	1-2 Stiele Petersilie	1-2 Stiele Liebstöckel
1 EL Butter	Muskatnuss	3 Eier
3 EL Butterschmalz	6 kleine Möhren	4 Petersilienwurzeln
1 kleine Steckrübe	6 kleine Schalotten	2 Tomaten
1 Msp Kreuzkümmel	5 Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt
1 Thymianzweig		

Milch erhitzen. Brötchen in eine Schale geben. Brötchen mit der Milch übergießen und etwa 10 Minuten einweichen lassen. Schinken fein würfeln. Schalotten schälen und ebenfalls fein würfeln. In die Jungschweinbrust eine Tasche einschneiden. Darauf achten, dass keine Löcher entstehen (am besten vom Metzger schneiden lassen). Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Majoran, Petersilie und Liebstöckel abspülen und trockenschütteln. Blättchen von den Stielen zupfen. Butter erhitzen. Schalotten darin andünsten. Schinkenzugeben und mit dünsten. Majoran, Petersilie und Liebstöckel untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Schalotten-Schinken-Mischung zusammen mit den Eiern vorsichtig unter die eingeweichten Brötchen heben, mit Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Jungschweinebrust mit der Brötchenmischung füllen (nicht zu viel, da die Brotfüllung beim Braten aufgeht) und mit Küchengarnt verschließen. Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen. Das Fleisch darin auf beiden Seiten anbraten. 125 ml Wasser zugeben. Zugedeckt im Backofen etwa 1 Stunde schmoren. In der Zwischenzeit Möhren, Petersilienwurzeln und Steckrübe waschen und schälen. Steckrübe und Petersilienwurzeln fein würfeln. Schalotten schälen. Tomaten abspülen, trockenreiben und vierteln. Kerne entfernen, das Fruchtfleisch würfeln. Kreuzkümmel, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Thymian in einen Kaffee- oder Teefilter geben und verschließen. Gemüse und Gewürzbeutel zum Jungschwein geben und alles ca. 30 Minuten weich garen. Das weich gegarte Gemüse herausnehmen. Backofen auf 200 Grad erhitzen. Die Schweinebrust weitere 30 Minuten bräunen und dabei immer wieder mit der Schmorflüssigkeit begießen. Wenn das Fleisch gar ist, herausnehmen und bis zum Anrichten ruhen lassen. In der Zwischenzeit, den Bratensaft um die Hälfte einkochen lassen und durch ein Sieb passieren. Das Fleisch in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und in die Mitte des Tellers geben. Mit Gemüse und Bratensaft anrichten.

Jörg Sackmann am 09. April 2013

## Gefüllte Schweine-Steaks auf Semmelkohl-Kartoffelchen

### Für vier Portionen

#### Für die Kartoffeln:

400 g kleine, neue Kartoffeln    1 TL Kümmel    1 TL Salz

#### Für die Schweinesteaks:

4 Schweinesteaks, à 200 g    1 Zwiebel    150 g Champignons  
2 Zweige Thymian    20 g Butter    1 TL Senf  
Salz, Pfeffer    1 Ei    Olivenöl  
200 ml Fleischbrühe    150 ml Sahne    1 TL Speisestärke  
4 Stiele glatte Petersilie

#### Für den Semmelkohl:

1 Blumenkohl    50 g Bacon    50 g Butter  
80 g Semmelbrösel    Muskatnuss

Die Kartoffeln mit einer Bürste gründlich reinigen und in einen Topf geben. Knapp mit Wasser bedecken, Salz und Kümmel zugeben und die Kartoffeln weich garen. Abgießen und kurz ausdämpfen lassen. In die Schweinesteaks seitlich eine Tasche einschneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Champignons in kleine Würfel hacken. Thymianblättchen von den Stielen zupfen und hacken. Alles zusammen in der Butter anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Senf und Ei vermischen und in die eingeschnittenen Taschen füllen. Die Öffnungen mit Zahnstochern verschließen. Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Öl von beiden Seiten anbraten. Anschließend im 120 Grad heißen Ofen zehn Minuten garen. Den Bratensatz mit Brühe und Sahne aufgießen und fünf Minuten köcheln lassen. Salzen, pfeffern und mit der Stärke leicht binden. Petersilie fein hacken und kurz vor dem Servieren in die Sauce rühren. Den Blumenkohl in Röschen teilen und in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Danach abgießen und gut abtropfen lassen. Den Bacon klein würfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen und den Bacon darin braun anbraten. Semmelbrösel zugeben und das Ganze mit Muskat würzen. Die Blumenkohlröschen in der Semmelschmelze wenden und erwärmen. Semmelkohl und Kartoffeln auf Tellern anrichten, die Zahnstocher aus dem Fleisch entfernen und die Steaks neben dem Gemüse anrichten. Mit der Sauce servieren.

Horst Lichter am 11. Mai 2013

## Gegrillte Schälrippchen

### Für 3 Personen

3 Schälrippchen    Honig würzig    Worcestersoße  
Tomatenketchup    Ajvar, mild    Olivenöl  
Knoblauch-Pulver    Chillischote getr.    Salz, Pfeffer

Die Rippchen waschen und abtrocknen. Die evt. vorhandene weißliche Haut einritzen. Danach die Rippchen mit Salz, Pfeffer würzen; Olivenöl mit Knoblauch mischen und Rippchen damit einstreichen. Nun die Rippchen ca. 90 min. unter oftmaligem Wenden indirekt grillen. Für die Marinade Tomatenketchup, Worcestersoße, Ajvar, Chili und Honig mischen, salzen und pfeffern. Die gegarten Rippchen von beiden Seiten mit der Marinade einpinseln und über kleiner Flamme glasieren. Dazu passen geröstetes Brot mit Kräuterbutter und eine frischer Salat.

NN

# Kartoffel-Ecken

## **Für vier Portionen**

700 g mittlere Kartoffeln

3 EL Rapsöl

1 TL edelsüßes Paprikapulver 1 TL Meersalz

1 EL Butter

Kartoffeln waschen, schälen und in Spalten schneiden. Kartoffelspalten mit dem Rapsöl, Salz und Paprikapulver mischen. Eine große Pfanne vorheizen und die Kartoffelspalten darin von allen Seiten etwa 15 Minuten braten lassen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Zuletzt Butter zugeben und darin schwenken.

Horst Lichter am 18. Juli 2015

# Geschmorter Schweine-Nacken

## Für 4-6 Portionen

1 kg Schweineschwarte	Salz	600 g Zwiebeln
1 El Kümmelsaat	400 ml Geflügelbrühe	2 kg Schweinenacken
Pfeffer	Paprikapulver	2 El Öl

Schwarte auf der Hautseite kreuzweise einritzen und mit Salz einreiben. 2 Stunden Wasser ziehen lassen. Trocken tupfen und mit Pfeffer würzen.

Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und mit dem Kümmel auf einem tiefen Backblech verteilen. Fleisch von allen Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch auf die Zwiebeln setzen. Die Geflügelbrühe zugießen und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Umluft) auf der zweiten Schiene von unten 2,5 Stunden garen.

Die Schwarte mit der Hautseite nach oben auf ein Gitterrost geben und mit einem zweiten Gitterrost beschweren. Die Schwarte über dem Fleisch in den Ofen schieben und mit garen.

Das Fleisch nach Ende der Garzeit aus dem Ofen nehmen und in Alufolie gewickelt 10 Minuten ruhen lassen. Die Zwiebeln mit dem Bratsud in einen Topf füllen. Das Backblech zurück in den Ofen schieben und den Grill anschalten. Die Schwarte in 2-3 Minuten knusprig grillen.

Die Zwiebeln durch ein Sieb geben und das Bratfett aufbewahren (als Brotaufstrich). Den Braten in Scheiben schneiden und mit der Schwarte und den Zwiebeln servieren.

Tim Mälzer am 04. Mai 2013

# Geschnetzeltes Züricher Art mit Kartoffel-Rösti

## Für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln	Salz, Pfeffer	75 g Butter
2 EL Milch	750 g Schweinefilet	400 g Champignons
1 Zwiebel	½ Bund Schnittlauch	250 ml Weißwein
250 ml Kalbsfond	1 Spritzer Zitronensaft	125 g Crème-fraîche

Für die Rösti die Kartoffeln schälen und grob reiben. Die Kartoffelraspeln mit je eine Prise Salz und Pfeffer würzen. Zwei EL Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Kartoffelraspeln mit einem Esslöffel hineingeben und zu knapp handtellergroßen Rösti formen. Mit einem Pfannenwender jeweils zu einem kleinen festen Kuchen zusammendrücken. Mit etwas Milch beträufeln und einen Deckel direkt auf die Rösti legen. Bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten braten. Die Rösti wenden und weitere fünf Minuten fertig braten.

Inzwischen für das Geschnetzelte das Fleisch von Fett und Sehnen befreien, dann in feine Scheibchen oder Streifen schneiden. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben, die Stiele kappen und die Köpfe in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die restliche Butter erhitzen und das Fleisch darin portionsweise unter Wenden kurz scharf anbraten, es sollte innen noch blutig, das heißt englisch sein. Herausnehmen und beiseitestellen. Die Pilze in die heiße Pfanne geben und anbraten. Die Zwiebelwürfel dazugeben und kurz mitbraten.

Pilze und Zwiebeln mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit leicht verkochen lassen. Den Kalbsfond und ein Spritzer Zitronensaft einrühren und alles aufkochen. Das Fleisch wieder dazugeben und in der heißen Sauce schwenken, bis es medium gebraten ist. Crème fraîche und drei Viertel der Schnittlauchröllchen unterziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rösti mit dem Geschnetzelten auf Tellern anrichten und mit den restlichen Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Frank Rosin am 15. Januar 2018

# Glasierter Schweine-Bauch mit Gurke, Wasabi und Ponzu

## Für 4 Personen

### Für den Schweinebauch:

20 g Ingwer	2 Knoblauchzehen	100 ml Sojasauce
50 ml Ketchup Manis	4 EL Honig	100 ml Mirin
2 Sternanis	1 Stück Zimtrinde	1/2 TL Fenchelsamen
1/2 TL Szechuanpfeffer	2 Nelken	1/2 TL Grüner Kardamom
800 g Schweinebauch mit Schwarte		

### Für den Wasabi-Gurkensalat:

2 Salatgurken	Salz	1 EL Wasabipulver
200 g Sauerrahm	1 Prise Zucker	

### Für die Ponzu Vinaigrette:

60 ml Mirin	60 ml Ponzu	60 ml Zitronensaft
30 g Miso Paste	2 TL Zucker	100 ml Olivenöl

Für den Schweinebauch:

Backofen auf 160 Grad Ober- Unterhitze vorheizen. Den Ingwer und Knoblauch schälen und kleinschneiden, mit Sojasauce, Ketchup Manis, Honig, Mirin, den gemörsterten Gewürzen und 100 ml Wasser vermischen. Die Schwarte einritzen und den Schweinebauch mit der Marinade einstreichen. Bauch mit der Schwarte nach oben auf ein Backblech geben und 2 Std im Ofen weich garen. Zwischendurch immer wieder mit dem Sud benetzen.

Für den Wasabi-Gurkensalat:

Die Gurken schälen und auf einem Gurkenhobel dünn hobeln. Danach einsalzen und 20 min kühl stellen. Das Wasabipulver mit etwas Wasser zu einer Paste verrühren und mit dem Sauerrahm vermischen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Die Flüssigkeit von den eingesalzenen Gurken abgießen und die Gurken mit dem Sauerrahm vermengen. Für die Vinaigrette; Mirin, Ponzu, Zitronensaft, Miso Paste und Zucker miteinander vermengen. Dann das Olivenöl mit untermixen. Den Schweinebauch aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. Den Wasabi- Gurkensalat mittig auf dem Teller anrichten, den Schweinebauch darauf setzen und mit der Ponzu Vinaigrette vollenden.

Karlheinz Hauser am 31. März 2014

## Grüner Spargel mit Iberico-Schweine-Rücken

### Für 4 Personen

600 g Schweinerücken vom Iberico	Salz	200 ml Olivenöl
1 Msp Safranfäden	2 kg grünen Spargel	1 Zehe Knoblauch
100 g Manchego	1 Weißbrot	

Den Backofen auf 90 Grad vorheizen.

Den Schweinerücken parieren, salzen, in einem Esslöffel Olivenöl rundherum anbraten, in den vorgeheizten Backofen geben und 15 Minuten garen und nochmal 5 Minuten ruhen lassen.

Safran mörsern und in das restliche Olivenöl geben.

Den Spargel schälen, wobei bei dem grünen Spargel maximal das untere Drittel geschält werden muss, die Enden abschneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Spargel in kochendem Salzwasser zirka fünf Minuten garen, der Spargel sollte noch knackig sein. Herausnehmen, abtropfen lassen und in dem Safranöl 2-3 Minuten braten, am Ende noch den Knoblauch zugeben.

Den Manchego grob raspeln und auf dem heißen Spargel schmelzen lassen.

Von dem Weißbrot Scheiben abschneiden und mit dem Safranöl beträufeln.

Schweinerücken aufschneiden und zusammen mit dem Spargel und den Weißbrotscheiben servieren.

Jacqueline Amirfallah am 18. Mai 2016

## Grünkohl mit geschmorter Jungschwein-Haxe

### Für 4 Personen

4 Jungschweinehaxen	Salz, Pfeffer	1 EL Mehl
2 EL Gänseschmalz	3 Zwiebeln	1/4 Sellerieknolle
1 Möhre	250 ml dunkles Bier	500 g Kartoffeln, mehlig
1,5 kg frischer Grünkohl	150 g durchwachsener Speck	250 ml Gemüsebrühe
1 EL Haferflocken	2-3 Zweige Majoran	20 ml Sahne
1 TL Senf, mittelscharf	1 EL Butter	

Die Schwarte der Haxen abschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl abstäuben und rundherum in einem Schmortopf mit Gänseschmalz goldbraun anbraten. Zwiebeln schälen und zwei Zwiebeln in halbe Ringe schneiden. Sellerie und Möhre putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebelringe und Gemüse zu den Haxen geben, braten bis die Zwiebeln Farbe genommen haben, dann mit dunklem Bier ablöschen und ca. 1,5 Stunden zugedeckt weichschmoren. Dabei immer wieder mal umrühren. Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser weichkochen, dann abschütten. Den Grünkohl waschen, von den Strünken ziehen und in Salzwasser blanchieren. Eine Zwiebel in Würfel schneiden. Die Hälfte des Specks und die abgeschnittenen Schwarten in einem Topf auslassen, die Zwiebelwürfel dazu geben. Grünkohl ebenfalls dazu geben und ca. 20 Minuten weich kochen, dabei immer wieder Gemüsebrühe zugeben. Haferflocken zum Grünkohl geben damit eine Bindung entsteht. Majoran waschen, trocken schütteln und hacken. Grünkohl mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Den restlichen Speck in Scheiben schneiden und braten. Die weichgeschmorten Haxen aus dem Schmorsud nehmen, diesen pürieren, nach Wunsch passieren, Sahne zugeben und mit Senf abschmecken. Das Fleisch nach Wunsch vom Knochen nehmen oder am Knochen servieren. Die Kartoffeln stampfen und die restlichen Majoranblättchen und nach Wunsch ein wenig Butter zugeben. Fleisch mit Kartoffelstampf, Grünkohl und Sauce anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 07. Januar 2015

## Grünkohl mit Kasseler

### Für 4 Portionen

1 kg Grünkohl	1 kg Kasseler Nacken mit Knochen	200 g Bauchspeck
4 Mettwürstchen	500 g Kartoffeln	2 Zwiebeln
2 Nelken	2 Lorbeerblätter	3 Zweige Rosmarin
1 l Kalbsfond		

Das Fleisch vom Knochen abtrennen und für etwa 30 Minuten bei 170 °C Umluft im Backofen garen lassen.

Die Zwiebeln und den Bauchspeck in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebeln mit etwas Salz andünsten, den Bauchspeck hinzugeben, mit einem Lorbeerblatt und Rosmarin abschmecken und kräftig anbraten. Dann den Grünkohl und den Knochen dazu geben, ebenfalls andünsten und mit der gleichen Menge an Kalbsfond und Wasser ablöschen. Die Masse kurz aufkochen lassen und dann über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, kochen und unter die Grünkohlmasse heben. Alles gut verrühren.

Das Kasseler in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Grünkohl servieren.

Frank Rosin am 18. Juli 2014

## Gratiniertes Bärlauch-Schnitzel

### Für 2 Portionen

4 Scheiben Schweinerücken (à 80 g)	4 EL Crème-fraîche	2 Eigelb
6-8 Blätter Bärlauch	1 Zitrone	15 Walnusskerne
5 Scheiben Toastbrot	Salz, Pfeffer	

Die Rinde des Toastbrots entfernen und das Toastbrot in einer Küchenmaschine fein mixen. Die Bärlauchblätter fein schneiden und die Walnusskerne grob hacken. Crème-fraîche und das Eigelb verrühren, mit dem Abrieb einer Zitrone, Bärlauch und den Walnüssen mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend etwa vier bis fünf Esslöffel des gemixten Toasts unterrühren, bis die Konsistenz der Masse ähnlich wie die eines Kartoffelpürees ist. Die Schweinerückenscheiben mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit wenig Pflanzenöl bei schwacher Hitze leicht anbraten, die Bärlauchmasse auf den Schnitzeln verteilen und bei 200 Grad Oberhitze (am besten mit Grillfunktion) drei bis vier Minuten im Backofen goldgelb gratinieren.

Alexander Herrmann am 20. Mai 2014

## Halberstädter Fleischer-Steak in der Tüte

### Für 4 Personen

4 Schweinesteaks, (100-125 g)	4 große Zwiebeln	4 Gewürzgurken
600 g Kartoffeln	150 g Bauchspeck, geräuchert	Senf
Petersilie, fein gehackt	Salz, Kümmel, Paprika	

Für jede Portion ein Stück Alufolie (30 x 30 cm) leicht fetten und zunächst mit einer Mischung von rohen, in dünne Scheiben geschnittene, Kartoffeln (etwa 150). Dann in Scheiben geschnittene Zwiebeln und grob gehackte Petersilie belegen. Mit Salz und Paprika würzen.

Mit dünnen Speckstreifen abdecken. Das Steak mit Paprika und Kümmel würzen und mit Senf bestreichen auf die Zwiebeln legen. Eine Gewürzgurke in feine Scheiben schneiden und auf das Steak legen.

Die Aluminiumfolie wie Tüte, also über Eck zusammenfalten und die Fleischersteaks im Ofen bei 250°C etwa 18-20 Minuten garen. In der Tüte servieren.

Dazu passt ein frischer Salat und etwas Baguette.

Christian Henze am 23. März 2018

## Iberico-Schweine-Filet mit Apfel und Zwiebel

### Für 2 Portionen

8 Scheiben Schweinefilet	1 rote Zwiebel	1 roter Apfel
1 EL Butter	1 Prise Zucker	1 Prise Salz
2 EL Pflanzenöl		

Rote Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Das Kernhaus des Apfels entfernen und in Scheiben/Spalten schneiden. Zwiebelstreifen mit Rapsöl in einer großen, beschichteten Pfanne braten. Schweinefilet-Scheiben zugeben, salzen und von beiden Seiten mitbraten. Apfelscheiben hineingeben, kurz durchschwenken, einen Esslöffel Butter darin aufschäumen (je nach Süße des Apfels noch eine Prise Zucker zugeben) und kurz karamellisieren lassen. Nochmals mit Salz abschmecken und auf zwei Tellern anrichten.

Alexander Herrmann am 09. September 2014

## Iberico-Schweine-Kotelett mit Röstzwiebel-Kruste

### Für vier Portionen

600 g Kartoffeln	30 g Butter	1 Knoblauchzehe
Muskatnuss	250 g Sahne	4 Iberico-Schweine-Koteletts
Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	30 g Butter
1 Gemüsezwiebel	50 g Butter	100 g Toastbrot
250 g grüne Bohnen	250 g gelbe Wachsbohnen	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	100 g Saubohnenkerne
250 ml Kalbsfond	50 g kalte Butterwürfel	4 Strauchtomaten

Eine Porzellanschale mit Butter ausreiben. Kartoffeln waschen, schälen und hauchdünn aufschneiden. Mit der flachen Hand auffächern und in die Auflaufform legen. Sahne mit Salz und Muskatnuss würzen und über den Kartoffeln verteilen. Im vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen.

Backofen auf 80 Grad vorheizen. Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne im heißen Fett von beiden Seiten anbraten, Knoblauch und Kräuter mit zugeben. Butter in die Pfanne geben und im vorgeheizten Backofen 15 bis 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Kruste die Zwiebel abziehen und klein würfeln. In 50 Gramm Butter bei mittlerer Hitze langsam goldbraun anbraten. Toastbrot entrinden und in der Küchenmaschine fein zermahlen. Die gerösteten Zwiebeln unter das Toastbrot mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen. Grüne und gelbe Bohnen putzen, waschen und schräg in zwei bis drei Zentimeter lange Stücke schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser fünf Minuten kochen. Bohnen in Eiswasser abschrecken und abgießen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und in Spalten schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten und den Knoblauch darin anbraten. Bohnen und Bohnenkernen zugeben und anschwitzen. Kalbsfond angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei milder Hitze fünf Minuten köcheln lassen. Kalte Butterwürfel unterrühren.

Tomaten waschen, vierteln, entkernen und schälen. Tomatenfilets mit zu den Bohnen geben. Die Röstzwiebelkruste auf den Koteletts verteilen und unter dem Backofengrill (230 Grad) fünf Minuten goldbraun überbacken.

Fleisch schräg aufschneiden und auf dem Bohnencassoulet anrichten. Das Kartoffelgratin dazu servieren.

Johann Lafer am 12. September 2015

# Iberico-Schweine-Schulter mit Artischocken-Risoni-Sud

## Für 4 Personen

800 g Iberico-Schweineschulter	Meersalz	40 g Butter
30 g brauner Zucker	80 g schwarze, getr. Oliven	1 Bio-Orange
5 g Fleur-de-Sel	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	30 g Senf	

## Für den Artischocken-Sud:

150 g Risoni	1 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
50 g rote Paprika	1/2 Bund Blattpetersilie	2 große Artischocken
1 EL Olivenöl	300 ml Geflügelfond	20 g kalte Butter
30 g Parmesan	Meersalz, Pfeffer	

Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Schweineschulter salzen und in einer heißen Pfanne in 1 EL Butter von allen Seiten anbraten. Anschließend im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten bei 100 Grad rosa garen.

In der Zwischenzeit die Risoni in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen, abschütten und abtropfen. Für die Oliven den braunen Zucker in einer Pfanne zu Karamell schmelzen lassen. Die Oliven zugeben, durch schwenken und auf einem Backpapier auskühlen lassen. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Das rosa gegarte Fleisch aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Anschließend die Oliven durchhacken, abgeriebene Orangenschale zugeben und das Fleur de sel darüber streuen. Für den Sud Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln, Paprika putzen und in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken Die Artischocken putzen und dabei die –böden vorbereiten. Artischockenböden in Ecken schneiden und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten. Schalotte, Knoblauch und Paprika zugeben und kurz mitbraten. Mit dem Geflügelfond ablöschen, diesen etwas einkochen lassen.

Für das Fleisch Knoblauch schälen und andrücken, Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. Das Fleisch mit den Kräutern, Knoblauch sowie der restlichen Butter nachbraten.

Die Schweineschulter mit Senf einstreichen, die karamellisierten Oliven darauf verteilen und leicht andrücken.

Den Artischockensud mit der kalten Butter sowie dem feingeriebenen Parmesan binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie unterheben. Die Risoni zugeben und darin erwärmen.

Artischocken-Risoni-Sud in tiefen Tellern in der Mitte platzieren, das Fleisch dünn aufschneiden und darauf anrichten.

Frank Buchholz am 29. Juni 2015

# Jägerschnitzel

## Für 2 Portionen

2 Schweinelachsschnitzel	100 g feines Bratwurstbrät	150 g Shiitakepilze
1 Orange	1 EL Wildgewürz	100 g Butter
50 g Butterschmalz	100 g Wildpreiselbeeren	200 g Schmand
Salz, Pfeffer		

Die Schweinelachsschnitzel etwas plattieren und von einer Seite vollständig mit dem Bratwurstbrät bestreichen. Die Stielenden von den Shiitakepilzen abschneiden, die Pilze in dünne Scheiben schneiden und diese anschließend, Reihe für Reihe, leicht überlappend, so in das Brät drücken, dass das Schnitzel vollständig mit den Pilzscheiben bedeckt ist. Die Schnitzel mit der „Pilzseite“ zuerst in eine beschichtete Pfanne mit etwas Butterschmalz legen, jetzt die Rückseite der Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, bei mittlerer Herdleistung braun braten, wenden, Butter zugeben und aufschäumen lassen, Orangenabrieb und Wildgewürz zugeben und Schnitzel mehrfach mit der aromatisierten Butter übergießen. Jetzt die Pfanne vom Herd nehmen und die Schnitzel langsam gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit Preiselbeeren und Schmand verrühren und mit Salz und ggf. etwas Pfeffer abschmecken, auf zwei Tellern anrichten, Jägerschnitzel anlegen und mit der Gewürzbutter umträufeln.

Alexander Herrmann am 17. Februar 2014

# Jungschweine-Braten, Semmel-Knödel, Spitzkohl-Salat

## Für vier Personen

### Für den Braten:

800 g Jungschweinerücken	1 Bund Suppengrün	1 Stück Ingwer, 50 Gramm
1 TL Korianderkörner	1 Chili, klein, rot	4 Stangen Zitronengras
600 ml Gemüsebrühe	50 ml Sojasauce	2 EL Sesamöl
Salz, Pfeffer		

### Für die Semmelknödel:

250 g Brötchen, altbacken	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
20 g Butter	0,5 Bund Petersilie	200 ml Milch
2 Eier	1 Muskatnuss	50 g Walnusskerne
Salz, Pfeffer		

### Für den Spitzkohl:

1 Spitzkohl, klein	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
50 g Bacon	20 ml Rapsöl	1 TL Honig
1 TL Senf, mittelscharf	30 ml Weißweinessig	

Die Schwarte des Jungschweinerückens über Nacht im Kühlschrank (nicht abgedeckt) austrocknen lassen. Die Schwarte am nächsten Tag mit einem sehr scharfen Messer (oder Rasierklinge) im Abstand von einem Zentimeter einritzen. Dabei nicht in das Fleisch schneiden.

Das Gemüse putzen, waschen und in walnussgroße Stücke schneiden. Die Hälfte des Ingwers schälen, in Scheiben schneiden, zwei Stangen Zitronengras grob hacken. Gemüse, Ingwer und Zitronengras in einen ausreichend großen Bräter geben und die Brühe angießen. Das Fleisch in einen passenden Dämpfeinsatz legen und darüber setzen. Bei geschlossenem Deckel auf niedrigster Stufe eine Stunde dämpfen. Die Temperatur dabei gelegentlich überprüfen, sie sollte etwa bei 70°C liegen.

Den restlichen Ingwer schälen und mit dem restlichen Zitronengras in Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und vierteln. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und grob würfeln. Alles zusammen mit Koriander, Sesamöl und Sojasauce in einen Zerkleinerer geben und fein pürieren.

Nach einer Stunde das Fleisch aus dem Dämpftopf nehmen, auf ein Backblech legen und mit der Paste bestreichen. Im 180°C vorgeheizten Backofen 30 Minuten fertig garen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben den Garsud für eine Sauce durch ein Sieb gießen und auffangen. In einem Topf aufkochen, nach Geschmack würzen, die restliche Marinade zugeben und nach Belieben mit etwas in Wasser angerührter Speisestärke binden.

Für die Knödel die Brötchen klein würfeln und in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Walnusskerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Mit der Milch ablöschen. Die heiße Milch über die Semmelwürfel gießen. Die Eier, Petersilie und Walnüsse zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, alles gut mischen und zehn Minuten durchziehen lassen. Anschließend mit angefeuchteten Händen acht Knödel aus der Masse formen. Einen genügend großen Topf mit reichlich Wasser zum Kochen bringen. Die Knödel hineingeben und in dem leicht siedenden Wasser zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Anschließend herausheben und abtropfen lassen.

Den Spitzkohl von den äußeren Blättern befreien und halbieren. Den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, beides klein würfeln. Den Bacon ebenfalls klein würfeln und mit den Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne im Rapsöl anbraten. Danach herausnehmen und beiseite stellen. Den Spitzkohl in derselben Pfanne

kurz anschwitzen und zur Schalotten-Speck-Mischung in eine Schüssel geben. Honig und Senf zugeben, mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. Den Spitzkohl gut durchmengen. Den Jungschweinerücken in Scheiben schneiden und auf dem Spitzkohlsalat und mit den Semmelknödeln auf Tellern anrichten.

Johann Lafer am 02. März 2013

## Jungschweine-Keule auf Topinambur mit Pfeffer-Soße

### Für 4 Personen

#### Für das Fleisch:

1 Jungschweinekeule (1,3 kg)	1 TL Senfkörner	6 Pfefferkörner
4 EL Honig	4 EL Salz	2 Thymianzweige
2 Lorbeerblätter		

#### Für den Topinambur:

200 g Topinambur	100 ml Milch	100 g Sahne
3 EL Butter	1 TL Speisestärke	1 EL Sauerrahm
Salz, Pfeffer		

#### Für die Pfeffersauce:

2 Schalotten	1 TL bunte Pfefferkörner	1 TL Butter
30 ml Cognac	1 TL Tomatenmark	150 ml Weißwein
200 ml Kochsud	200 g Sahne	1 EL Butter
Salz, Zucker	1/2 Bund Blattpetersilie	

Für das Fleisch Die Jungschweinekeule vom Knochen lösen und in 3 – 4 Teile zerlegen. Senf- und Pfefferkörner im Mörser grob schroten. Zusammen mit Honig und Salz in 2 l Wasser verrühren. Thymianzweige und Lorbeerblätter zugeben. Schweinekeule einlegen und 1 Tag darin gekühlt ziehen lassen. Fleisch in der Marinade aufkochen, beiseite stellen und ca. 30 Minuten bei 65 Grad Wassertemperatur ziehen lassen. Für die Sauce Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Pfefferkörner im Mörser zerstoßen und in einem Topf ohne Fett erhitzen, Butter zugeben, mit Cognac ablöschen, diesen fast vollständig einkochen lassen. Schalotten hinzugeben und anschwitzen. Tomatenmark zugeben und mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit um mehr als die Hälfte einkochen. Kochsud von der Schweinekeule zugeben und zur Hälfte einkochen. Dann Sahne zugeben, etwas einkochen. Kalte Butter in kleinen Stücken einrühren und mit Salz und Zucker abschmecken. Für den Topinambur Topinambur gut abwaschen, dann schälen. Die Schalen mit Milch und Sahne in einen Topf geben, aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen und anschließend durch ein Sieb passieren. Topinambur klein schneiden, in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen und mit der Topinambursahne auffüllen. Topinambur weichkochen und anschließend fein pürieren. Weizenstärke mit 1 EL Wasser vermischen, unter das Püree geben, alles 1 mal aufkochen, dann 2 EL Butter und Sauerrahm untermixen und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Topinamburcreme auf dem Teller verteilen. Fleisch dünn aufschneiden, auf die Crème setzten mit Pfeffersauce überziehen. Mit Petersilienblätter bestreuen und servieren.

Jörg Sackmann am 18. Februar 2014

## Käse-Schweine-Schnitzel mit Zucchini-Gemüse

### Für vier Personen

4 Schweinerückensteaks à 200 g	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
100 g Kräuterfrischkäse	Salz, Pfeffer	2 EL Rapsöl
4 Scheiben Gouda	600 g Kartoffeln, mehlig	50 g Butter
100 ml Sahne	1 EL Tomatenmark	1 TL Paprikapulver, edelsüß
Muskatnuss	2 rote Zwiebeln	2 Zucchini
30 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	

In jedes Schweinerückensteak eine tiefe Tasche einschneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein würfeln und mit dem Frischkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Masse in die vorbereiteten Taschen füllen. Mit Zahnstocher zustechen. Von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten anbraten. Je eine Scheibe Gouda darauf legen und in den Backofen schieben. Bei 180 Grad Ober-/Unterhitze zehn Minuten überbacken. Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. In einem Topf knapp mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt weich garen. Kartoffeln abgießen und ausdämpfen lassen. Butter, Sahne, Tomatenmark und Paprikapulver in einem Topf einmal aufkochen, salzen und mit Muskat würzen. Zu den Kartoffeln geben und mit einem Stampfer gründlich mischen. Die roten Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Zucchini darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Unter Rühren braun braten. Zuletzt die frisch gehackte Petersilie unterheben. Kartoffelstampf mit den Zucchini auf Tellern anrichten und je ein Schnitzel darauf geben.

Horst Lichter am 16. März 2013

# Klassischer Saumagen

## Für 7 Portionen

1 Saumagen, in Salz eingelegt	1 kg festk. Kartoffeln	54 g Salz
1 kg Bratwurstbrät (vom Metzger)	30 g Gewürzmischung	4 EL Majoran gerebelt
4 $\frac{1}{2}$ Liter Fleischbrühe	2 kg Schweinefleisch	

### Saumagen in Wasser einlegen:

Den leeren Saumagen vom Metzger vor dem Füllen in Wasser einlegen, am besten über Nacht, damit er wieder dehnbar wird.

### Kartoffeln kochen und Brühe aufkochen:

Am folgenden Tag die Kartoffeln schälen und in einem zweiten Topf in Salzwasser 10 Minuten vorkochen, sodass sie noch knackig sind sie garen später im Saumagen fertig. Die Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Die Fleisch- oder Gemüsebrühe in einem sehr großen Topf oder Bräter aufkochen.

### Brät in gekühlte Schüssel füllen:

In der Zwischenzeit zwei Schüsseln anrichten. Eine größere und eine kleinere. In die Größere Eiswasser geben. Anschließend die kleinere Schüssel in die größere reinstellen, so dass diese gekühlt ist. Das Brät vom Metzger in die gekühlte Schüssel füllen. (Während des Zubereitungsprozesses sollte das Fleisch immer gut gekühlt sein.)

### Füllung vorbereiten:

Für die Füllung das Fleisch und die vorgegarten Kartoffeln in mittelgroße Würfel schneiden. Ein kg der Fleischwürfel durch den Fleischwolf direkt in die vorgekühlte Schüssel zum Brät durchlassen. Die restlichen Fleischwürfel zu Brät und gewolftem Fleisch geben und die Masse noch einmal sorgfältig vermengen.

### Füllung würzen:

Die Masse mit der Gewürzmischung (alle Gewürze außer Majoran) und etwa 50 g Salz abschmecken. Erneut durchkneten, die Kartoffelwürfel dazugeben und alles noch einmal vermengen. Abschließend den Majoran dazugeben. Die Masse nochmals durchkneten.

### Saumagen füllen:

Den Saumagen gründlich waschen, trocken tupfen und so wenden, dass sich die Magenwand außen befindet. Zwei Ausgänge des Magens mit Küchengarnt fest zubinden. Die Füllmasse in einen großen Spritzbeutel geben und nach und nach in die dritte Magenöffnung geben. Den Magen nicht zu prall füllen, damit er beim Garen nicht platzt.

### Saumagen kochen:

Anschließend die letzte Öffnung gut zubinden, den Saumagen in die Brühe legen und vier Stunden bei etwa 80 °C garen wichtig ist, ihn nicht kochen zu lassen.

### Servieren:

Den Saumagen aus dem Sud nehmen, abtropfen und kurz abkühlen lassen, dann servieren. Dazu passen Bratkartoffeln und Sauerkraut.

### Tipp:

Das Einlegen des Saumagens macht ihn wieder dehnbarer. Pro Kilogramm Füllmasse rechnet man 10 g Gewürzmischung und 18 g Salz.

Frank Rosin am 22. Januar 2018

# Knuspriger Schweine-Bauch

## Für 4 Portionen

1,8 kg Schweinebauch mit Knochen	500 g Hühnerklein	2 El Öl
Salz	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 Tl Tomatenmark	1 El Kümmelsaat	3 El Rotweinessig
500 ml Malzbier	1 Tl edelsüßes Paprikapulver	

Einen weiten Topf 3 cm hoch mit Wasser füllen und aufkochen. Den Schweinebauch mit der Schwartenseite nach unten ins Wasser legen und bei mittlerer Hitze 15 Min. kochen.

Inzwischen Hühnerklein in einem Bräter mit 2 El Öl bei starker Hitze dunkelbraun anrösten, salzen. Durch ein Sieb abgießen und wieder zurück in den Topf geben. Zwiebeln grob würfeln, zusammen mit dem Knoblauch zugeben und mitrösten. Tomatenmark und Kümmel zugeben und mitrösten. Mit Essig und Malzbier ablöschen und unter Rühren aufkochen.

Den Schweinebauch auf der Schwartenseite mit einem scharfen Messer (oder einem Teppichmesser) streifig ca.  $\frac{1}{2}$  cm tief einschneiden. Die Fleischseite mit Salz und Paprikapulver würzen. Mit der Fleischseite nach unten auf den Saucenansatz im Bräter setzen und im heißen Ofen bei 180 Grad auf der mittleren Schiene  $2\frac{1}{2}$  Std. garen (Umluft nicht empfehlenswert). 250 ml eiskaltes Wasser (am besten mit Eiswürfeln) mit 1 Tl Salz mischen und die Schwarte damit mehrmals bepinseln.

Das Fleisch aus dem Bräter auf ein Backblech geben. 100 ml Wasser zur Sauce geben und die Sauce durch ein Sieb gießen. Mithilfe eines Fettkännchens entfetten. Mit Salz abschmecken.

Die Fleischkruste unter dem heißen Backofengrill unter Beobachtung knusprig grillen. Fleisch erst vom Knochen, dann in Scheiben schneiden.

Tim Mälzer am 16. Februar 2013

# Konfierte Schweine-Bäckchen, Rote Bete im Rettich-Fond

## Für 4 Personen

### Für die Schweinebäckchen:

8 Schweinebäckchen	500 ml Gänsefett	Salz, Pfeffer
1 Zweig Rosmarin	1 Knoblauchzehe	Schweine- oder Kalbsjus

### Für die Rote Bete:

3 Rote-Bete, gekocht	1-2 Rote Bete, roh	50 g Butter
1 Jungzwiebel	1 Orange	Balsamico Essig

### Für den Rettich-Fond:

250 g Geflügelfond	180 g Sahne	250 g Rettich
kalte Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Kürbiskernöl

### Für die Schweinebäckchen:

Die Schweinebäckchen salzen und pfeffern und bestenfalls bei ca. 80 Grad für mehrere Stunden in geschmolzenem Gänsefett konfieren. Aus dem Fett herausnehmen und in dem Schweinejus mit etwas Rosmarin und einer angedrückten Knoblauchzehe glasieren bis die Backe einen schönen Glanz hat.

### Für die Rote Bete:

Die gekochte Rote Bete in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in etwas Butter glasieren. Nach und nach etwas Essig dazugeben und damit schön abglänzen, etwas Orangenschale darüber reiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die rohe Rote Bete auf einer Aufschnittmaschine ganz dünn aufschneiden und nur mit etwas Balsamico Essig marinieren. Zum Schluss die fein geschnittene Jungzwiebel zur glasierten Rote Bete geben.

### Für den Rettich-Fond:

Den Geflügelfond und die Sahne aufkochen und etwas einreduzieren. Nun mit dem Stabmixer den Rettich einmixen. Die gesamte Flüssigkeit durch ein feines Sieb seihen, wieder in einen Topf geben und mit kalter Butter auf die richtige Konsistenz bringen. Zum Schluss mit fein geschnittenem Schnittlauch vollenden.

Die warme Rote Bete zusammen mit den Schweinebäckchen anrichten. Darauf die roh marinierte Rote Bete geben und zum Schluss den Rettich-Fond angießen und mit Kürbiskernöl vollenden.

Alexander Kumptner am 30. September 2017

# Konfierter Schweine-Nacken

## Für 4 Portionen

1 kg Schweinenacken	1,5–1,8 kg Schweineschmalz	2 Zweige Rosmarin
10 frische Lorbeerblätter	1 Zimtstange	1 Kapsel Sternanis
2 Tl schwarze Pfefferkörner	Salz	4 Rosinenbrötchen

Schweinenacken 2 Std. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Schmalz bei mittlerer Hitze in einem hohen Topf schmelzen und erhitzen. Rosmarin, Lorbeer, Zimt und Sternanis zugeben.

Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. Fleisch trocken tupfen und rundum mit dem Pfeffer und Salz würzen und einmassieren. Fleisch ins heiße Schmalz geben, sodass das Fleisch von Schmalz bedeckt ist.

Im heißen Ofen bei 130 Grad auf dem Rost im unteren Ofendrittel 2:30–3 Std. zugedeckt garen, bis das Fleisch weich ist (Umluft nicht empfehlenswert). Fleisch im ausgeschalteten Ofen 30 Min. abkühlen lassen.

Fleisch aus dem Schmalz nehmen, abtropfen und lauwarm abkühlen lassen.

Fleisch in Stücke zupfen. Brötchen waagrecht aufschneiden, mit Krautsalat und Fleisch belegen und mit etwas Barbecuesauce beträufeln. Mit Pommes frites servieren.

Tim Mälzer am 10. Mai 2014

# Kotelett vom Klosterschwein

## Für 4 Personen

### BBQ-Sauce:

100 ml Kalbsfond	1 EL Senfkörner	20 ml Sojasauce
15 ml Honig	2 Sternanis	1 TL Pfeffer
1 TL Koriandersaat		

### Spitzkohl:

600 g Spitzkohl	1 EL Pflanzenöl	gemahlener Kümmel
Salz	Pfeffer	

### Fleisch:

4 Koteletts vom Klosterschwein	Pflanzenöl	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	3 EL Butter	Pfeffer, Salz

### Butter-Mais:

1 gegarter Maiskolben	3 Zweige glatte Petersilie	1 TL Butter
Salz	Pfeffer	

Hinweis: Die BBQ-Sauce sollte 24 Stunden durchziehen. Für die BBQ-Sauce den Kalbsfond mit den Senfkörnern in einem Topf geben und aufkochen. Die Sojasauce und den Honig zugeben. Topf vom Herd ziehen. Gewürze in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und ebenfalls mit in den Topf geben. Zugedeckt die Sauce 24 Stunden ziehen lassen.

Für den Kohl Spitzkohl putzen und in feine Streifen schneiden.

Knochen der Koteletts von eventuell noch vorhandenen Fleisch- und Sehnen-/Hautresten befreien.

Backofen auf 180 Grad (Umluft: weniger geeignet/Gasherd: Stufe 2???) vorheizen.

Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten. Butter und Kräuter zugeben, durch schwenken. Dann das Fleisch im heißen Ofen 6??8 Minuten fertig garen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, den Kohl darin andünsten. Mit etwas Kümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Buttermais den gegarten Maiskolben der Länge nach in Rauten schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen, den Mais darin leicht anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilie untermischen.

Gegartes Fleisch aus dem Ofen nehmen, zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Die vorbereitete BBQ-Sauce erneut aufkochen und abpassieren.

Das Fleisch vor dem Servieren mit etwas BBQ-Sauce einpinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Koteletts, Spitzkohl und Mais anrichten. Tipp: Das Gericht kann zusätzlich mit rotem Popcorn dekoriert werden. Dafür 100 ml Rote Bete-Saft und 20 g Zucker in einen Topf geben und zu einem Sirup einkochen. In einem separaten Topf 2 EL Pflanzenöl erhitzen. 50 g Popcorn-Mais darin bei geschlossenem Deckel aufpuffen lassen. Mit Salz würzen. Popcorn unter den Sirup mischen, bis das gesamte Popcorn rot gefärbt ist.

Karlheinz Hauser am 13. Juni 2017

# Kraut-Spätzle mit gratiniertem Kasseler

## Für 4 Personen

250 g Mehl	2 -3 Eier	Salz
2 Zwiebeln	100 ml Sahne	250 ml Fleischbrühe
1 Msp. Muskat	Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie
1 Toastbrot ohne Rinde	4 EL Butter	2 Schalotten
1 kleiner Apfel	3 EL Butter	300 g frisches Sauerkraut
250 ml trockener Weißwein	1 TL Bio-Gemüsebrühepulver	1 Lorbeerblatt
2 Wacholderbeeren	1 Prise Zucker	1 Zwiebel
4 Kasseler Rippchen à 150 g		

Das Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte des Mehlbergs eine Kuhle eindrücken. Die Eier einschlagen und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel mit einer Klarsichtfolie verschließen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen. Für die Gratiniermasse Zwiebeln, Sahne und Brühe in einen Topf geben und so lange sanft kochen, bis ein dicker Brei entstanden ist. Mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Mit dem Pürierstab Petersilie, Toastbrotbrösel und 1 EL Butterflocken unter den Brei mixen und alles erkalten lassen. Für das Sauerkraut Schalotte schälen und fein schneiden. Den Apfel waschen und mit der Schale fein reiben. In einem Topf mit 1 EL Butter die Schalotten glasig anschwitzen, das Sauerkraut und Apfel zugeben, mit Wein aufgießen. Gemüsebrühepulver, Lorbeerblatt und zerdrückte Wacholderbeeren zugeben. Mit etwas Pfeffer und Zucker würzen. Bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten kochen, evtl. nach 15 Minuten den Deckel abnehmen und bei großer Hitze die restliche Flüssigkeit reduzieren lassen. Das Sauerkraut abschmecken und das Lorbeerblatt herausnehmen. Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 150 Grad) vorheizen.

Für die Spätzle einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Ein Spätzlebrett kurz in kochendes Wasser tauchen, darauf ca. 2 Esslöffel Teig streichen. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben. Wenn die Spätzle gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel die Spätzle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Eine gebutterte Auflaufform abwechselnd mit Sauerkraut und Spätzle je 2 cm hoch schichten, mit Sauerkraut abschließen. Die Auflaufform für ca. 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben. Die Kasseler Rippchen in einem Topf mit ca. 80 Grad heißem Wasser ca. 8 Minuten erwärmen. Dann die Rippchen in eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen, mit der Gratiniermasse bestreichen und im Ofen goldbraun überbacken. Die Krautspätzle mit den Rippchen anrichten und servieren.

Vincent Klink am 26. November 2015

# Krustenbraten

## Für 4 Portionen

1,2 kg Schinken oder Keule	3 Zwiebeln	200 g Schweineknochen
1 dunkles Bier	Salz, Pfeffer	1 EL Saucenbinder
1 EL Honig	2 TL gemahlener Kümmel	2 EL Senf
1 Knoblauchzehe	1 TL Paprika edelsüß	

Aus Senf, Kümmel, Honig, Paprika und gehacktem Knoblauch eine Marinade zusammenrühren. Am Schinken an der Hautseite kleine Quadrate einschneiden und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Braten von allen Seiten bis auf der Hautseite mit der Marinade einreiben und etwas von der Marinade aufbewahren. Den Schinken auf der Hautseite bei mittlerer Hitze ca. 5-7 Minuten langsam braten lassen.

Die Zwiebeln schälen. Eine halbe Zwiebel zur Seite legen und den Rest grob würfeln. Die Würfel zusammen mit dem Knochen in die Pfanne geben und ebenfalls kurz anbraten. Den Braten umdrehen und nun auch die Hautseite mit der Marinade bestreichen. Mit einem Teil des Bieres leicht ablöschen.

In der Pfanne bei 100-130°C in den Ofen schieben. Evtl. muss bei der Hitze ein wenig reguliert werden, sollte der Braten zu dunkel werden. Den Krustenbraten für etwa 4-5 Stunden langsam im Ofen garen und zwischendurch mit dem Rest des Bieres ablöschen. Danach den Krustenbraten aus der Pfanne nehmen und den Saft aus der Pfanne durch ein feines Sieb passieren.

Die Bratensauce mit etwas Saucenbinder oder Speisestärke anbinden und mit Salz abschmecken. Der süße Geschmack des Honigs sollte den Geschmack des Bieres etwas abgerundet haben. Notfalls noch etwas Zucker oder Honig begeben. Den Braten dann für ca. 10 Minuten bei Oberhitze in den Ofen schieben, bis die Kruste schön kross ist.

Frank Rosin am 22. Juli 2014

# Lackierter Schweinebauch mit Kohlrabi, Schupfnudeln

## Für 4 Personen

### Für die Schupfnudeln:

400 g Kartoffeln, festk.	80 g Hartweizenmehl	2 Eigelb
Salz	weißer Pfeffer	1 Prise Muskatnuss
1 EL Butter	1 EL Olivenöl	

### Für den Kohlrabi:

2 EL Senfsaat, hell	600 g Kohlrabi	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Butter	200 g Sahne
Meersalz	Pfeffer	3 Stängel Blattpetersilie
1 EL Senf, scharf		

### Für den Schweinebauch:

1 Zitrone	600 g Schweinebauch	Salz
50 ml salzarme Sojasauce	50 ml Tomatensaft	50 ml Cola
10 g frischer Ingwer	1 TL Sesam	

Für die Schupfnudeln die Kartoffeln mit der Schale weich kochen, abgießen, schälen und gut ausdampfen lassen.

Für den Kohlrabi die Senfsaat in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 5 Minuten kochen, dann über ein Sieb abschütten, gut abwaschen und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die Schwarte des Schweinebauches sehr fein einschneiden und mit einer Nadel einstechen. Die Schwarte mit dem Salz und dem Zitronensaft gut einreiben.

Den Schweinebauch auf ein Gitter setzen und im Backofen bei 160 Grad Umluft 25 Minuten garen.

Sojasauce, Tomatensaft und Cola in einen Topf geben und zu einem dickflüssigen Sirup einkochen.

Ingwer schälen, fein reiben und den Sirup damit abschmecken.

In der Zwischenzeit ausgedampfte Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Kartoffelmasse mit dem Hartweizenmehl, Eigelben, etwas Salz, Pfeffer und Muskat zu einem glatten Teig kneten. Aus dem Teig erst Rollen formen, dann mit einer Teigkarte die Masse portionieren und anschließend auf der Arbeitsfläche Schupfnudeln formen.

Die Schupfnudeln in leicht kochendes Salzwasser geben. Sobald die Schupfnudeln oben schwimmen, sind sie gar. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln.

In einer Pfanne Butter schmelzen und Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen. Dann Kohlrabi und Senfsaat zugeben und mit der Sahne ablöschen. Solange einkochen, bis der Kohlrabi gar ist und eine sämige Sauce entstanden ist. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Nach 25 Minuten Garzeit den Schweinebauch aus dem Ofen nehmen. Die Backofentemperatur auf 200 Grad Oberhitze einstellen.

Den Schweinebauch mit dem Sirup einpinseln, wieder in den Ofen geben und bei Oberhitze kurz knusprig gratinieren.

In einer Pfanne Butter und Olivenöl erhitzen, die Schupfnudeln darin goldgelb bräunen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Petersilie mit dem Senf unter den Kohlrabi mischen.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Schupfnudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Kohlrabi dazwischen verteilen. Schweinebauch in Scheiben schneiden anlegen und mit dem Sesam bestreuen.

Michael Kempf am 03. April 2018

## Mangalica-Schweinekarree mit Mangold-Röllchen

### Für vier Portionen

#### Für das Karree:

4 Koteletts mit Knochen      2 junge Knoblauchzehen      2 Zweige Thymian  
Pfeffer, Pflanzenöl, Salz

#### Für den Lack:

75 g Akazienhonig      35 ml helle Sojasauce      50 ml Pflaumenwein  
1 TL Wacholderbeeren      1 Sternanis       $\frac{1}{2}$  TL Nelken

#### Für die Mangoldröllchen:

1 Bund Mangold      2 Schalotten      2 Knoblauchzehen  
1 rote Chilischote      Sesamöl      2 EL Sojasauce  
feines Salz

#### Für die Polenta:

450 ml hellen Geflügelfond      2 Stangen Zitronengras      2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen      1 rote Chilischote      35 g Butter  
100 g Polenta      50 g Sahne      2 EL Thymian  
Salz, Chili

#### Für das Anrichten:

2 Schalen grüne Shisokresse

Die Koteletts würzen und im erhitzten Pflanzenfett von beiden Seiten braun anbraten. Thymian und Knoblauch zugeben. Anschließend alles auf ein Backblech geben und im Ofen bei 120 Grad, 18 bis 20 Minuten Ober-/ Unterhitze sanft garen. In derselben Pfanne den Akazienhonig zusammen mit der Sojasauce, dem Pflaumenwein, den zerstoßenen Wacholderbeeren, dem Sternanis und den Nelken in einem Topf fast sirupartig einkochen. Kurz vor dem Servieren die Koteletts darin von beiden Seiten kurz nachbraten. Für die Röllchen die vier äußeren Blätter des Mangolds entfernen, mit einem V- Schnitt den Strunk entfernen und in der Grillpfanne mit Sesamöl weich grillen. Mit Salz würzen und beiseite legen. Den Strunk vom restlichen Mangold ebenso entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote der Länge nach halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend die Chilischote sehr fein würfeln. Das Öl in der Grillpfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Chili zugeben, Mangold zugeben und mit Sojasauce abschmecken. Die Füllung nun auf die gegrillten Blätter geben, Seiten einschlagen und von unten nach oben zu Rouladen aufrollen. Anschließend im Backofen bei 80 Grad, circa fünf bis zehn Minuten warm ziehen lassen. Das Zitronengras in kleine Stücke schneiden, zusammen mit dem Geflügelfond aufkochen und bei niedriger Hitze fünf bis zehn Minuten ziehen lassen. Danach durch ein Sieb passieren. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote der Länge nach halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend die Chilischote sehr fein würfeln. Die Butter in einem flachen Topf schmelzen und Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Chili zugeben. Mit Zitronengrasfond aufgießen und aufkochen lassen. Den Maisgries nun unter ständigem Rühren zugeben, zwei bis drei Minuten köcheln lassen und auf niedriger Hitze weitere drei Minuten quellen lassen. Zum Schluss mit halb steif geschlagener Sahne und dem fein gezupften Thymian verfeinern und mit Salz und Chili aus der Mühle abschmecken. Zum Servieren die Polenta auf die Teller geben und die Röllchen darauf legen. Das Karree portionieren und mit Kresse vollenden.

Johann Lafer am 07. Juni 2014

## Marinierte Nacken-Koteletts vom Schwein

### Für 4 Personen

4 Schweinenacken-Koteletts	4 EL Olivenöl	1 EL Senf
2 Knoblauchzehen	2 EL Thymianblättchen	1 TL geriebener Ingwer
½ Bund Petersilie	0,1 l Wasser	Zitrone (Saft, Schale)
Salz und Pfeffer		

Für die Marinade das Öl mit den Gewürzen und etwas Wasser vermengen und mit einem Stabmixer pürieren. Nackenkoteletts in eine Schale legen und die Marinade dazugeben. Die Fleischstücke darin wenden bis alles mit der Marinade gut bedeckt ist.

Die marinierten Nackenkoteletts mit Klarsichtfolie abdecken und für mindestens zwölf Stunden in den Kühlschrank stellen.

Zum Marinieren eignen sich auch Gefrierbeutel.

Die Fleischstücke vor der Zubereitung gut abtrocknen, dann zunächst kurz und heiß angrillen, anschließend bei niedriger Hitze fertig garen.

Rainer Sass am 05. Juli 2013

## Marinierte Spareribs mit Kartoffel-Ecken und Sauerrahm

### Für 4 Personen

1,5 kg Schwein-Schälrippchen	Salz	6 Kartoffeln, fest
300 g Frittierfett	5 Knoblauchzehen	1 Bio-Zitrone
80 ml Sojasauce	1 EL Honig	Pfeffer
1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	300 g Sauerrahm

Schälrippchen so zuschneiden, dass möglichst gleichmäßige Stücke entstehen, die man nach dem Braten in nahezu gleich lange Stücke schneiden kann. Diese Stücke in einem Topf mit Salzwasser ca. 1 Stunde kochen. Den Backofen auf 210 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln gut waschen und in längliche Ecken schneiden. In einem Topf mit Frittierfett oder einer Fritteuse bei 150 Grad ca. 15 Minuten backen, herausnehmen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken oder pressen. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und mit der Schale in sehr dünne Scheiben schneiden. Sojasauce mit Honig und Knoblauch gut vermischen, zuletzt die Zitronenscheiben untermischen. Die gekochten Rippchen mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Soja-Knoblauch-Zitronenmarinade bestreichen. Die Rippchen auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen braten, bis sie schön braun sind, dabei mehrmals wenden. Schnittlauch und Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Sauerrahm glatt rühren, die Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffelecken im Frittierfett bei 180 Grad kross ausbacken, herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen und salzen. Die Spareribs aus dem Ofen nehmen und die Rippen einzeln aufschneiden. Zusammen mit den Kartoffelecken und dem Sauerrahm anrichten.

Sören Anders am 05. Juli 2013

# Mediterranes Filet-Schnitzel, Zucchini-Kartoffel-Puffer

## Für vier Portionen

4 Schweinefilets, à 200 g	4 getr. Tomatenfilets, in Öl	1 Bund Basilikum
50 g Parmesan	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1-2 Zucchini (400 g)	400 g festk. Kartoffeln
1 Ei	1 EL Mehl	Muskatnuss
2-3 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	100 ml mildes Olivenöl
1 kleine Knoblauchzehe, geschält	2 EL Mandeln, gehackt	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone

## Außerdem:

Zahnstocher

Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Schweinefilets quer aufschneiden und wie einen Schmetterling aufklappen. Fleisch mit einem Plattireisen etwas flach klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Je ein Tomatenfilet und ein bis zwei Basilikumblätter auf das Fleisch legen. Parmesan darauf hobeln und das Fleisch wieder zusammenklappen. Gut andrücken und mit einem Zahnstocher feststecken. Die vier Schnitzel auch außen mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten ein bis zwei Minuten scharf anbraten. Im vorgeheizten Backofen 15 Minuten garziehen lassen.

Zucchini und Kartoffeln waschen, Kartoffeln schälen und beides grob raspeln. Gemüseraspel in einer Schüssel mit dem Ei und Mehl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Masse nach und nach kleine Puffer darin ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit etwas Salz würzen.

Petersilie abrausen. Blätter abzupfen und zusammen mit dem restlichen Basilikum, dem Olivenöl, Knoblauch und Mandeln in einem Mixer zu einer feinen Paste mixen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Zum Anrichten die Puffer auf eine Platte legen, Schnitzel darauf geben und mit dem Basilikum-Petersilien-Pesto beträufeln. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Horst Lichter am 09. Mai 2015

## Meerrettich-Kartoffeln mit Balsamico-Filet und Tomaten

### Für 4 Personen :

700 g Schweinefilet am Stück	2 EL Olivenöl	600 g festk. Kartoffeln
100 ml Sahne	3 EL Sahnemeerrettich	1/2 Wasabipaste
1 rote Paprikaschote	100 g weiße Zwiebel	100 g Zucchini, gewürfelt
100 g passierte Tomaten	5 EL süße Chilisauce	1 TL frischer Ingwer, gerieben
2 EL weißer Balsamicoessig	Salz	Pfeffer

Das Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen, dann rundherum in einer Pfanne in Olivenöl scharf anbraten. Das Fleisch auf einen Gitterrost legen und im vorgeheizten Backofen bei 90°C (Ober-/Unterhitze) fertig garen. Bratpfanne beiseite stellen.

Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Sahne, Sahnemeerrettich, Wasabipaste, Salz und Pfeffer aufkochen.

Kartoffelwürfel abgießen und mit der Meerrettichsauce vermengen. In derselben Pfanne, in der das Fleisch angebraten wurde, die Gemüswürfel anbraten. Die passierten Tomaten zugeben und aufkochen.

Mit Chilisauce und Ingwer würzen und den Balsamicoessig hinzufügen.

Das süß-saure Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Meerrettich-Kartoffeln in der Mitte der Teller platzieren, Schweinefilet in Scheiben schneiden und mit dem süß-saurem Gemüse auf den Kartoffeln arrangieren.

Christian Henze am 05. Oktober 2018

## Paprika-Reis-Schweine-Fleisch

### Für 4 Personen

600 g Schweinefilet	Salz	Pfeffer
4 EL Olivenöl	4 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 Peperoni	2 EL Tomatenmark	2 EL Curry
500 ml Fleischbrühe	200 g Langkornreis	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 EL Butterschmalz	

Das Fleisch trocken tupfen, in 2 cm große Stücke schneiden. Fleischstückchen mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

In einem großen Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, Die Fleischstückchen darin von allen Seiten anbraten. Anschließend das Fleisch aus dem Topf nehmen und kurz warmhalten.

Die Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein schneiden. Peperoni halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch waschen, trocken tupfen und fein hacken.

Restliches Olivenöl im Bratfett erhitzen. Die Zwiebeln darin anbraten. Knoblauch zugeben. Peperoni, Tomatenmark und Curry untermischen.

Die Brühe angießen und aufkochen lassen. Den Reis unter Rühren einstreuen und unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Paprikaschoten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne in Butterschmalz die Paprikawürfel kurz anbraten.

Sobald der Reis weich und die Brühe eingekocht ist, die Fleischwürfel und Paprika untermischen und alles noch weitere ca. 5 Minuten saft garen.

Das Reisfleisch abschmecken und anrichten.

Vincent Klink am 01. November 2018

# Pfälzer Saumagen mit Rahm-Sauerkraut

**Für 8 Personen**

**Für den Saumagen:**

500 g Kartoffeln	Salz	2 Zwiebeln
1 EL Butterschmalz	3 Brötchen vom Vortag	500 g Schweinebauch
500 g gekochter Schinken	500 g Bratwurstbrät	2 EL Majoran, getrocknet
2 EL Liebstöckel, getrocknet	3 Eier	Pfeffer
Muskatnuss, frisch gerieben	Wurst darm, 50 cm lang	3 EL Butter

**Für das Rahmsauerkraut:**

3 Schalotten	2 EL Butter	1 EL Zucker
700 g frisches Sauerkraut	4 Wacholderbeeren	4 Pimentkörner
200 ml Weißwein	250 ml Gemüsebrühe	150 ml Sahne
Salz	Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen, waschen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser einmal aufkochen. Auf ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

Zwiebeln schälen, fein würfeln. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Schweinebauch und Schinken fein würfeln.

Die eingeweichten Brötchen ausdrücken.

In einer Schüssel Schweinebauch, Schinken, Bratwurstbrät, eingeweichte Brötchen, angeschwitzte Zwiebeln, Majoran, Liebstöckel und Eier gut verkneten. Kartoffelwürfel untermischen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Masse in den Wurst darm füllen, darauf achten, dass es keine Luft einschließt. Mit Küchengarn fest verschließen.

In einem großen Topf Wasser aufkochen, den Saumagen hineinlegen und ca. 2,5 Stunden leicht siedend garen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.

Für das Rahmsauerkraut die Schalotte schälen und fein schneiden.

Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, Zucker und danach das Sauerkraut zugeben.

Wacholderbeeren und Pimentkörner zerdrücken, zugeben und mit Wein und Gemüsebrühe ablöschen.

Sahne untermischen und zugedeckt alles ca. 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren den Saumagen in 2 cm dicke Scheiben schneiden, den Wurst darm entfernen. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Saumagenscheiben darin von beiden Seiten portionsweise kurz braten.

Saumagen mit dem Sauerkraut anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

Martin Gehrlein am 27. September 2018

## Pfannen-Gyros mit Tzatziki und Fladenbrot

### Für vier Personen

#### Für das Gyros:

600 g Schweine-Fleisch (Oberschale)	1/2 Tl Kreuzkümmel	1/2 Tl Kurkuma
1/2 Tl Ingwer	Chili-Flocken	Paprika-Pulver
2 Knoblauch-Zehen	2 EL Olivenöl	120 g rote Zwiebeln
4 Zweige Oregano	1 gelbe Paprika	

#### Für das Tzatziki:

4 Blätter Romana-Salat	125 g Quark	125 g Schaf-Joghurt
150 g Schlangen-Gurke	2 Knoblauch-Zehen	60 g Zwiebel-Würfel
1 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer	1 kleines Fladenbrot
Zucker	Zitronensaft	

Das Schweine-Fleisch leicht anfrieren, sodann mit der Brotmaschine in dünne Scheiben und danach in Streifen schneiden, mit den genannten Gewürzen vermengen, fest in Folie verpacken und bis zum nächsten Tag im Kühlschrank marinieren lassen.

Das Fleisch mit den Gewürzen in einer heißen Pfanne anbraten. Die Hälfte der roten, in Scheiben geschnittenen Zwiebeln hinzufügen. Die in Streifen geschnittenen Paprika-Schoten und Oregano zugeben.

Die Schlangen-Gurke raspeln und auf Küchenpapier trocken tupfen. Quark mit Schaf-Joghurt, Zwiebeln, gesäuberter, geraspelter Schlangen-Gurke, Knoblauch gut vermengen, mit Salz, Pfeffer würzen und mit Zucker und Zitronensaft abschmecken. Fladenbrot in Ecken schneiden und in heißem Olivenöl anrösten.

Ein Romana-Salatblatt auf den Teller legen und darauf Tzatziki anhäufeln.

Fladenbrot anlegen, Gyros daneben anrichten. Restliche Zwiebel in Ringe schneiden, auf das Gyros verteilen und mit Oregano garnieren.

NN am 25. Februar 2016

## Pluma de Iberico mit Rösti von der Süsskartoffel

### Für 4 Personen

1 Bio-Zitrone	400 g Rote Bete	85 g Zucker
Salz	500 g Süßkartoffeln	50 g Kartoffelstärke
1 Ei	1 rote Chilischote	1 Apfel
200 ml Apfelsaft, naturtrüb	1 Gewürznelken	2 Pimentkörner
20 ml Cidre	800 g Pluma de Iberico	Pfeffer
5 EL Pflanzenöl	1 Zwiebel	30 g Butter
1/2 TL Kreuzkümmel, gehackt	1/2 Granatapfel	1 Prise Muskat

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Rote Beete waschen, schälen und (roh) grob raspeln. Mit 1 Prise Zucker, etwas Salz und einem Spritzer Zitronensaft marinieren, dann beiseite stellen.

Die Süsskartoffeln schälen, ebenfalls fein reiben und in eine Schüssel geben. Kartoffelstärke und das Ei dazugeben und alles gut vermengen.

Die Chilischote waschen, längs halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Apfel in kleine Würfel schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln.

In einem Topf restlichen Zucker mit 50 ml Wasser auflösen und goldbraun karamellisieren. Apfelwürfel zum karamellisierten Zucker geben, sofort mit Apfelsaft ablöschen, kurz aufkochen, bis sich das Karamell auflöst.

Dann die Apfelwürfel durch ein Sieb geben, den Sud auffangen. Den Sud mit Nelke, Piment und kleingewürfelter Chili in einen Topf geben und sirupartig einkochen lassen. Apfelwürfel wieder hinzufügen und mit Cidre und Zitronenabrieb abschmecken, erkalten lassen.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne etwas vom Öl erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten je ca. 3 Minuten gut anbraten. Danach bei 80 Grad Ober- und Unterhitze im Ofen ruhen lassen.

Für die Bete Zwiebel schälen und fein schneiden. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebel darin anschwitzen. Mit Kreuzkümmel würzen und die geriebene Rote Bete zugeben und ca. 7 Minuten schmoren lassen.

Rote Bete mit einem Spritzer Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Granatapfelkerne auslösen und hinzufügen.

Die Süßkartoffelmasse gut mit Muskat und Salz abschmecken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und mit einem Esslöffel etwas Süßkartoffelmasse hinein geben, flachdrücken und die Puffer auf jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun braten. Anschließend das Bratfett mit Küchenkrepp abtupfen. Das Fleisch tranchieren und mit je 2-3 Rösti, Apfelkompott und roter Bete anrichten.

Katrin Lustig am 20. März 2017

# Polnisches Bigosch

## Für 4 Portionen

400 g Schweinefleisch	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
2 Krakauer	2 EL Speiseöl	1 Paprikaschote
1 Weißkohl	1 Dose Sauerkraut	800 ml Brühe
5 Piment (ganz)	5 Pfeffer (schwarz, ganz)	100 g Tomatenmark
1 TL Rosenpaprika	1 Prise Salz	2 Lorbeerblätter

Schweinefleisch trocken tupfen und in Würfel, Krakauer in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln würfeln und Knoblauch zerdrücken. Beides mit dem Fleisch und Krakauern in erhitztem Öl anbraten.

Paprikaschote halbieren, mit dem Weißkohl putzen, waschen, beides in Streifen schneiden, mit dem Sauerkraut dazugeben und andünsten. Brühe abgießen, Gewürze und Tomatenmark hinzufügen und abgedeckt ca. 40-50 Minuten garen.

Bigosch mit Paprika und Salz abschmecken und nach Wunsch mit Weißbrot oder Petersilienkartoffeln servieren.

NN am 12. April 2016

## Pulled Pork (Zupf-Schweine-Braten) aus dem Ofen

Für 4 Personen

### Für das Fleisch:

1 kg Schweinenacken	2 EL Sonnenblumenöl	200 ml Barbecuesoße
100 ml Malzbier		

### Für die Gewürzmischung:

6 EL Salz	4 EL Paprikapulver, edelsüß	2 EL Knoblauchpulver
2 EL Oregano	2 EL Pfeffer, weiß	2 EL Cayennepfeffer
2 EL Thymian	2 EL Zwiebelpulver	2 EL Pfeffer, schwarz
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	2 EL Zucker, braun	

### Für die Gemüse-Mischung:

Alle Gewürze in einem Glas mit Deckel mischen; die Menge reicht für einen Vorrat.

### Für das Fleisch:

Fleisch trocken tupfen, mit Öl einstreichen und mit 2 EL Gewürzmix gründlich einreiben. In einen Bräter setzen und mindestens 3 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Fleisch darin offen ca. 6 Stunden garen.

Fleisch aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Mit zwei Gabeln zerpfücken.

Barbecuesoße und Malzbier verrühren. Nach und nach unters Fleisch mischen. Die Fleischfasern sollen mit der Soße überzogen sein, aber nicht in der Soße schwimmen. Pulled Pork anrichten, z. B. mit Kartoffelpüree.

### Tipps:

Pulled Pork darf eingefroren werden; man sollte es abkühlen und portionieren. Bei Bedarf wird es aufgetaut und in einer heißen Pfanne mit ca. 1 EL Öl unter Wenden angebraten.

Auch auf andere Fleischarten sind verwendbar, z. B. Rindfleisch.

NN am 04. April 2017

## Pulled Pork (Zupf-Schweine-Braten)

<b>Für etwa 10 Personen:</b>	2,5 kg Schweine-Nacken	4 EL Senf
<b>Für den Sud:</b>	600 ml Ananas-Saft	600 ml Gemüse-Brühe
60 ml 7-jähriger Rum	3 EL brauner Zucker	
<b>Für die Gewürzmischung:</b>	3 EL Paprika-Pulver, edelsüß	1,5 EL Salz
1,5 EL Puderzucker	1 EL Pfeffer	1,5 EL Kreuzkümmel
1,5 EL Knoblauch-Granulat	1,5 EL Cayenne-Pfeffer	
<b>Krautsalat:</b>	600 g Weißkohl	2 mittlere Zwiebeln
3 EL Rapsöl	3 TL Senf	3 EL Weißweinessig
70 ml Rinderfond	Zucker, Salz, Pfeffer	
<b>BBQ-Soße:</b>	1 mittlere Zwiebeln	70 g Butter
4 EL Ketchup	2 EL Worcestershiresauce	Tabasco
3 EL Rotweinessig	3 cl rauchiger Whisky	4 EL brauner Zucker

Das Fleisch mit Senf einreiben.

**Für die Gewürzmischung:** Die Gewürze miteinander vermischen. Die trockene Gewürzmischung kräftig, vollständig und gründlich an das Fleisch drücken. Es muss sich trocken anfühlen.

**Für den Sud:** Ananassaft, Brühe, Rum mit dem braunen Zucker verrühren und die Hälfte in eine Auflaufform gießen, die zum Auffangen des Fleischsaftes im Backofen unter dem Fleischstück stehen soll. Das Fleisch mit etwas Sud impfen.

Das gewürzte Fleisch mit Frischhaltefolie umwickeln, für 24 Stunden in den Kühlschrank legen. Das Fleisch etwa zwei Stunden vor der Zubereitung herausnehmen, ein Fleischthermometer einstecken (sehr wichtig!). Den Backofen auf 110°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Auflaufform auf ein Blech (untere Schiene) stellen; für das Fleisch einen Rost auf die mittlere Schiene legen. Ab einer Kerntemperatur von 65-70°C das Fleisch stündlich mit dem Sud in der Auflaufform bestreichen. Dabei immer wieder Ananassaft und Brühe nachgießen; es sollten stets mindestens 300 ml Sud in der Auflaufform sein.

Bei ca. 90°C Kerntemperatur (nach ca. 10 Stunden) das Fleisch herausnehmen, warm halten und eine Stunde ruhen lassen.

**Für den Krautsalat:** Den Weißkohl sehr dünn hobeln, mit einem halben Teelöffel Salz bestreuen, kräftig durchkneten und zehn Minuten ziehen lassen. Zwiebeln schälen, klein würfeln und in einer Pfanne mit drei Esslöffeln Rapsöl anschwitzen. Den Senf, Weißweinessig, Rinderfond, zwei Teelöffel Zucker hinzufügen und alles zwei Minuten köcheln lassen. Die Marinade zum Weißkohl geben, alles gut mischen. Zehn Minuten ziehen lassen, anschließend nochmals mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken.

**Für die BBQ-Soße:** Zwiebeln schälen, würfeln und in der Butter anbräunen. Ketchup, Worcestershiresauce, Whisky, Essig und Zucker zugeben, mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Tabasco würzen. Soße unter Rühren aufkochen; bei mittlerer Hitze zehn Minuten köcheln.

Das Fleisch auf einem großen Brett mit zwei Gabeln auseinander zupfen, mit dem restlichen Sud und etwas BBQ-Soße mischen. Es sollte saftig sein, aber nicht in Soße schwimmen.

Die beiden Burger-Hälften mit BBQ-Soße beträufeln; auf die untere Hälfte Pulled Pork legen, danach Krautsalat; mit der oberen Hälfte abschließen und servieren.

Das Rezept darf gern auch mit anderem Fleisch ausprobiert werden. Je nach Konsistenz des Fleisches ändern sich die Zubereitungszeiten.

NN am 05. Dezember 2016

## Pulled-Pork-Auflauf mit Kartoffel-Püree

### Für 4 Personen:

550 g Pulled Pork	2 große Zwiebeln	1 kg Backkartoffeln
150 g Sellerie	3 Karotten	200 g Schmand
20 g Schnittlauch	50 g Butter	Muskat, Salz, Pfeffer

Pulled Pork entsprechend den Hinweisen (Verpackung) auf dem Grill oder im Backofen zubereiten. (Wegen des hohen Aufwandes ist eine Selbst-Herstellung wenig zu empfehlen; falls doch siehe das Rezept 'Pulled Pork (Zupf-Schweine-Braten) aus dem Ofen'.)

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, in einer heißen Pfanne mit Öl braten, bis sie glasig und leicht gebräunt sind.

Kartoffeln, Sellerie und Karotten schneiden und in ungesalzenem Wasser weich kochen. Wasser abgießen und Gemüse pürieren. Butter, Schmand, gehackten Schnittlauch, Muskat, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Püree in eine gefettete feuerfeste Form geben, das Pulled Pork und die gebräunten Zwiebelringe darauf verteilen und 25-30 Min bei 150°C backen. Mit gehackter Petersilie und Schnittlauch verzieren.

NN am 04. April 2017

## Ragout von Schweinebacke mit weißen Bohnen, Pappardelle

### Für 4 Personen

6 gepökelte Schweinebacken	Meersalz, Pfeffer	1 Karotte
2 Stangen Staudensellerie	2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark
200 ml weißer Portwein	50 ml Sherry	300 ml Weißwein
2 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian	1 TL Pfefferkörner
1 EL Kümmel	1 Lorbeerblatt	

### Für die Bohnen:

200 g Cannellini Bohnen	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	ca. 1 l Geflügelfond	5 Salbeiblätter
2 EL weißen Balsamico	Meersalz, Pfeffer	4 EL Geflügeljus

Für den Nudelteig 125 g Hartweizenmehl (aus dem ital. Lebensmittelgeschäft) 150 g Weizenmehl Type 405 5 Eigelb 2 Eiweiß 1/2 TL Salz 1 TL Olivenöl 1 TL weiche Butter Die weißen Bohnen in eine Schüssel geben, mit kaltem Wasser gut bedecken (die Bohnen, die an der Oberfläche schwimmen, entfernen) und 24 Stunden wässern. Für den Nudelteig die beiden Mehle, Eigelbe, Eiweiß, Salz, Olivenöl und Butter in einer Küchenmaschine mit einem Knethaken auf niedriger Stufe 10 Minuten kneten. Den Teig auf einer Arbeitsfläche nochmals ca. 5 – 10 Minuten nachkneten. In Folie einschlagen und mindestens 4 Stunden kalt stellen. Karotte und Staudensellerie putzen, in grobe Würfel schneiden.

Die Schweinebacken mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Schmortopf mit 1 EL Öl scharf anbraten, dann aus dem Topf nehmen. Im Schmortopf mit 1 EL Olivenöl, Karotte und Staudensellerie anbraten und Farbe nehmen lassen. Das Tomatenmark hineingeben, kurz mitrösten und den Ansatz mit dem Portwein, Sherry und dem Weißwein ablöschen. Knoblauch schälen und würfeln, Thymian waschen, trocken schütteln. Knoblauch, Thymian, Pfefferkörner, Kümmel und Lorbeerblatt hinzugeben, mit etwas Salz abschmecken und mit Wasser auffüllen und aufkochen. Dann die gebratenen Schweinebacken zugeben. Zugedeckt die Backen ca. 1,5 – 2 Stunden weich schmoren. Die geschmorten Schweinebacken in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden, abdecken und beiseite stellen. Die eingeweichten Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden und in einem Topf mit Olivenöl glasig anschwitzen. Die Bohnen zugeben, 600 ml Geflügelfond zugießen und die Bohnen ca. 1 Stunde weich kochen. Nach Bedarf weiteren Geflügelfond angießen. Salbei waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Wenn die Bohnen weich sind, den fein geschnittenen Salbei zugeben und mit Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend aus dem Teig mit Hilfe einer Nudelmaschine und einem speziellen Aufsatz Pappardelle herstellen – oder den Nudelteig so dünn wie möglich ausrollen auf 40 x 20 cm und in Rechtecke schneiden. Die Nudelplatten leicht mit Semola bestreuen und die kürzere Seite einrollen. Anschließend mit einem großen Küchenmesser in 1 cm große Pappardelle schneiden. Die Nudeln in Salzwasser ca. 2 Minuten bissfest kochen. Die weißen Bohnen mit den Pappardelle in einer großen Pfanne mit etwas Olivenöl schwenken. Die Bäckchenwürfel zusammen mit der Geflügeljus zugeben, abschmecken und nach Geschmack mit fein geschnittenem Salbei garnieren.

Frank Buchholz am 16. November 2015

# Salbei-Schweine-Lende mit Süßkartoffel-Quinoa

## Für 4 Personen

### Für das Süßkartoffel-Quinoa:

80 g Haselnüsse	600 g Süßkartoffeln	1 Knoblauchzehe
5 Salbeiblätter	1 EL Olivenöl	Fleur de Sel
200 g Quinoa	1 EL Ahornsirup	

### Für das Fleisch:

3 Schalotten	2 EL Olivenöl	600 g Schweinelende
1 EL Senf	16 Salbeiblätter	80 g Parmaschinken
150 g Greyerzer	1 Knoblauchzehe	250 g Sahne

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Die Haselnüsse auf ein Backblech legen und so lange im Ofen rösten, bis die Schalen sich zu lösen beginnen. Die Nüsse zum Abkühlen beiseite stellen.

Zwei kleine ofenfeste Formen bereitstellen, die nebeneinander in den Backofen passen.

In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in eine der Formen geben.

Die Knoblauchzehe schälen und in kleine Scheiben schneiden. Die Salbeiblätter abbrausen und mit dem Knoblauch, dem Olivenöl und etwas Fleur de Sel mit den Süßkartoffelwürfeln vermengen. Alles glatt in der Form verteilen.

Für das Fleisch die Schalotten schälen, in feine Streifen schneiden, auf dem Boden der zweiten Form verteilen und gleichmäßig mit Olivenöl beträufeln.

Schweinelende in 8 Medaillons schneiden. Diese von beiden Seiten mit Senf bestreichen. Jedes Fleischstück jeweils mit einem Salbeiblatt belegen, mit Schinken umwickeln und auf die Schalotten setzen.

Die Schweinemedallions und die Süßkartoffeln auf mittlerer Schiene für 20 Minuten im Backofen garen.

In der Zwischenzeit die Quinoa nach Packungsanleitung kochen.

Die abgekühlten Haselnüsse zwischen den Händen reiben, damit sich die Häutchen lösen.

In einer kleinen Pfanne den Ahornsirup aufkochen lassen und die Haselnusskerne darin schwenken, bis der Ahornsirup aufgelöst ist. Die karamellisierten Haselnüsse auf einem Backpapier abkühlen lassen.

Den Greyerzer grob reiben.

Die restlichen Salbeiblätter in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein reiben. Alles zusammen mit der Sahne vermengen, auf dem Fleisch verteilen und weitere 10 Minuten backen.

Beide Formen aus dem Ofen nehmen. Die Süßkartoffeln herausnehmen und mit den Haselnüssen vorsichtig unter die fertig gegarte Quinoa heben.

Medaillons mit der Sauce anrichten, Süßkartoffel-Quinoa dazu servieren.

Theresa Baumgärtner am 08. Januar 2018

# Schäufele mit Wirsing und Knödel

## Für 4 Portionen

### Fleisch:

Möhre, Knollensellerie, Lauch	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin	2 EL neutrales Pflanzenöl	1 TL Tomatenmark
150 ml Rotwein	1 Fleischbrühe	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	4 Schäufele, à ca. 700 g	

### Wirsing:

1 mittelgroßer Wirsing	1 Zwiebel	1 EL neutrales Pflanzenöl
100 g Bauchspeckwürfel	1 Prise Muskatnuss	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	100 ml Gemüsebrühe	200 g Schmand

Das Röstgemüse je nach Sorte waschen oder schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden, den Knoblauch andrücken. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln.

Das Öl in einem Topf erhitzen und das Röstgemüse darin mit Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer bis starker Hitze anrösten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Mit dem Rotwein ablöschen und die Fleischbrühe angießen. Rosmarin dazugeben, alles einmal aufkochen. Den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Die Schäufele mit Salz und Pfeffer würzen, dabei die Schwarte aussparen. Die Stück in einen tiefen Bräter setzen und den Wurzelsud angießen, aber die Schwarte nicht bedecken. Das Fleisch im heißen Ofen 1 ½ Stunden garen, dann die Temperatur auf 200 °C erhöhen und das Fleisch weitere 25 Minuten garen.

Etwa 30 Minute vor dem Servieren den Wirsing waschen, die harten Stiele entfernen und die Blätter in fingerbreite Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel- und Bauchspeckwürfel darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten anschwitzen. Den Wirsing dazugeben und 34 Minuten mitbraten, dabei ständig rühren, damit die Zwiebeln nicht dunkel werden. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen, die Gemüsebrühe angießen, alles aufkochen und den Kohl zugedeckt 68 Minuten garen. Den Topf vom Herd nehmen, den Schmand einrühren und den Kohl noch einmal abschmecken. Warm halten. Wenn sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt, die Schäufele aus dem Ofen und dem Bräter nehmen. Den Sud durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf gießen, erneut aufkochen und noch einmal abschmecken. Nach Belieben etwas Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Sauce damit binden.

Die Schäufele mit dem gebratenen Wirsing auf Teller verteilen und mit Sauce beträufelt servieren. Dazu passen Kartoffelklöße.

Frank Rosin am 30. März 2016

## Scharfes Reis-Schweine-Fleisch mit Rübchen-Gemüse

### Für 2 Personen

300 g Schweinefilet	Salz, Pfeffer	4 EL Olivenöl
3 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 Peperoni
1 EL Tomatenmark	2 EL Curry	300 ml Fleischbrühe
100 g Langkornreis	500 g Rübchen	1 Schalotte
2 EL Butterschmalz	60 ml Gemüsebrühe	1/2 Bund glatte Petersilie

Das Fleisch in 2 cm große Stücke schneiden, salzen, pfeffern und in einem großen Topf mit 2 EL Olivenöl von allen Seiten anbraten. Anschließend das Fleisch aus dem Topf nehmen und bei Seite stellen. Die Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein schneiden. Peperoni halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken. Im Fleischtopf mit 2 EL Olivenöl Zwiebeln anschwitzen, Knoblauch zugeben. Peperoni, Tomatenmark und Curry untermischen und mit Brühe auffüllen. Den Reis dazugeben und ca. 20 Minuten kochen lassen. Immer wieder umrühren, damit nichts am Topfboden ansetzt. Die Rübchen schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 2 EL Butterschmalz anschwitzen. Die Rübchen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt weich dünsten. Dabei immer wieder umrühren, evtl. ca. 60 ml Gemüsebrühe zugeben. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Petersilie unter gegarten Rübchen mischen und abschmecken. Wenn der Reis weich ist und die Brühe eingekocht ist, die Fleischwürfel wieder zugeben und noch ca. 5 Minuten garen. Das Reisfleisch abschmecken und zusammen mit den Rübchen anrichten.

Vincent Klink 07. Februar 2013

## Schaschlik mit gebratenen Kartoffel-Spalten

### Für 4 Personen

700 g Kartoffeln, fest	2 Zwiebeln	2 rote Paprika
1 rote Chilischote	150 g Bauchspeck	3 EL Pflanzenöl
1 EL Tomatenmark	2 TL Paprikapulver	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker	600 g Schweinenacken	3 Gewürzgurken
Curry	2 EL Butterschmalz	

Die Kartoffeln kochen, pellen und auskühlen lassen.

Die Zwiebeln schälen. Eine Zwiebel vierteln, entblättern und in einem Topf mit Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Die andere Zwiebel fein schneiden. Paprika halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in 2 cm große Rauten schneiden. Chilischote halbieren, die Kerne entfernen und grob würfeln.

1/3 vom Speck in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit 1 EL Öl anschwitzen. Gewürfelte Zwiebel zugeben und kurz mit anbraten. Dann Tomatenmark, Paprika, Chilischote und Paprikapulver zugeben und alles ca. 10 Minuten dünsten, evtl. 2-3 EL Wasser zugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Restlichen Bauchspeck dünn aufschneiden, dann in 3 cm große Stücke schneiden. Gurken ebenfalls in Scheiben schneiden.

Fleisch, blanchierte Zwiebelviertel, Speck und Gurke abwechselnd auf Schaschlikspieße stecken. Diese mit Salz, Pfeffer und einer Prise Curry würzen.

Die Kartoffeln in Spalten schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz knusprig braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, die Spieße langsam von allen Seiten darin braten.

Paprikagemüse über die Schaschlikspieße geben, kurz aufkochen und anrichten. Die Kartoffel-spalten dazu reichen.

Vincent Klink am 02. Februar 2017

# Schlachte-Platte im Blätterteig

## Für 4 Personen

### Für die Teigtaschen:

500 g Spitzkohl	2 Schalotten	1 kleiner Apfel
1,5 EL Butter	40 ml Balsamico	100 ml Geflügelfond
1 Lorbeerblatt	1 Zweig Thymian	weißer Pfeffer
60 ml Rieslingsekt	1 TL Honig	4 Zweige Majoran
150 g Kasseler-Nacken	2 Blutwürste im Naturdarm	2 Leberwürste im Naturdarm
400 g Blätterteig	2 Eigelb	2 EL Milch
40 g Speck, dünn	1 Zwiebel	1 EL Mehl
100 ml Frittierfett		

### Für die Sauce:

1 Schalotte	1 EL Butter	100 g Sauerkraut
30 ml Weißwein	200 ml Geflügelbrühe	80 ml Sahne
Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat	

Kohl waschen, halbieren und den Strunk ausschneiden, dann Kohl in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen, Schalotten und Apfelscheiben darin farblos anschwitzen. Balsamico zugeben und diesen etwas einkochen lassen, dann Geflügelfond angießen und aufkochen. Kohlstreifen in den kochenden Ansatz geben und leicht salzen. Lorbeerblatt, Thymian und etwas Pfeffer zugeben und alles zugedeckt ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Dann den Sekt aufgießen, weitere 10 Minuten kochen. Zuletzt Honig und 1 TL Butter untermischen und das Kraut abschmecken. Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Kasseler in dünne (2 mm) Spalten schneiden. Von Blut und Leberwurst den Darm entfernen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Blätterteig dünn ausrollen und in 4 Rechtecke von 16 x30 cm schneiden. In die Mitte der Teigstücke etwas Kraut, darauf Blut-, Leberwurst und Kasseler legen. Mit etwas Kraut bedecken und mit frischem Majoran bestreuen. Eigelbe mit Milch verquirlen. Die Seitenränder des Blätterteigs mit verquirltem Eigelb bestreichen, überschlagen und zu einem Päckchen verschließen. Mit der Verschlussnaht nach unten die Päckchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Oberfläche der Teigpäckchen komplett mit Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Ofen ca. 12-15 Minuten goldbraun backen. In der Zwischenzeit für die Sauce Schalotte schälen und fein schneiden. Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Sauerkraut zugeben, mit Weißwein ablöschen und diesen etwas einkochen lassen. Dann Geflügelbrühe angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Sahne hinzufügen, einmal aufkochen. Die Sauce fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Rest Butter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eine Pfanne erhitzen und die Speckscheiben darin knusprig braten. Zwiebel schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden, Mehl darüber streuen und gut mischen. In einer tiefen Pfanne Frittierfett erhitzen und die Zwiebelstreifen darin knusprig ausbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Blätterteigtaschen auf Tellern anrichten, aufschneiden, die Sauce angießen, Speck und Zwiebeln obenauf geben und servieren.

Jörg Sackmann am 11. Oktober 2016

## Schnitzel aus dem Wok

### Für 2 Personen

200 g Schweineschnitzel	1 TL Speisestärke	2 Frühlingszwiebeln
1 Zucchini	50 g Zuckerschoten	50 g feine grüne Böhnchen
2 EL Sonnenblumenöl	1 TL Sesamöl	1 EL Ingwer, feingewürfelt
1 EL Knoblauch, feingewürfelt	1 EL Chili, feingewürfelt	Je 1 EL Salz, Pfeffer, Zucker
2 EL Sojasauce	2 EL Sherry	2 EL Brühe
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander		

Das Fleisch mit einem scharfen Messer quer zur Faser in feine Streifen schneiden. Mit der Stärke überpudern, sie gut einmassieren. Frühlingszwiebeln putzen, in halbzentimeterfeine Scheibchen, den Zucchini in halbzentimetergroße Würfel schneiden. Zuckerschoten, wenn nötig fädeln, dabei Stiel- und Blütenansatz entfernen. Bohnen spitzen und mit kochendem Wasser überbrühen. Das genügt, wenn es sich um wirklich stricknadelfeine Böhnchen handelt. Dickere Bohnen muss man ein paar Minuten blanchieren. Den leeren Wok erhitzen. Sobald es sich heiß anfühlt, wenn man die flache Hand darüber hält, das Öl zufügen, das jetzt sofort zu rauchen beginnt. Das Fleisch in die Mitte legen, einige Sekunden unberührt braten, erst dann mit der Bratschaufel zu rühren beginnen und nicht mehr damit aufhören, bis alles fertig ist. Ingwer, Knoblauch, Chili über das Fleisch streuen, ebenso Salz, Pfeffer und Zucker. Dann nacheinander Zucchini, Erbsenschoten und Böhnchen zufügen. Das neu hinzugekommene Gemüse immer mit einigen Salzkörnchen würzen, am Ende nochmals eine Zuckerprise in den Wok streuen. Wenn alles glänzt und grün leuchtet, Sojasauce, Sherry und Brühe angießen. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Reichlich Koriandergrün über das Gericht streuen und auf einer Platte servieren. Dazu passt thailändischer Duftreis.

Martina Meuth am 23. Juli 2013

## Schnitzel mit Pilzen und Nudeln

### Für 2 Personen

150 g Hartweizenmehl	2 Eigelb	1 EL Olivenöl
Salz	1 Zwiebel	200 g Speisepilze
2 Zweige Thymian	1/2 Bund glatte Petersilie	2 Schweinehalsschnitzel à 150 g
Pfeffer	2 EL Butterschmalz	2 EL Butter
1 TL Tomatenmark	200 ml Rotwein	1 TL gekörnte Bio-Gemüsebrühe
1 TL Mehl	100 ml Sahne	

Das Mehl auf ein Nudelbrett häufen und in der Mitte ein Loch frei schieben. Eigelbe, 1 EL Olivenöl und eine Prise Salz dazu geben und alles zu einem glatten Teig kneten. Sollte der Teig zu trocken sein, noch 1-2 EL Wasser untermischen. Nudelteig in Frischhaltefolie einpacken und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Nudelteig mit einem Nudelholz oder einer Nudelmaschine dünn auswellen (ca. 1mm dick) und zu Bandnudeln schneiden. Die Schnitzel plattieren und mit Pfeffer und Salz würzen. In einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 3 Minuten braten. Anschließend warm stellen. Ein Drittel der fein geschnittenen Zwiebel in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, die Pilze zugeben und anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen und Thymian zugeben. Dann warm stellen. In derselben Pfanne die restlichen Zwiebelwürfel mit 1 EL Butter anschwitzen, das Tomatenmark zugeben und rösten. Dann mit etwas Wein ablöschen. Gemüsebrühepulver zugeben und mit dem restlichen Wein auffüllen. Das Ganze auf ungefähr 5 Esslöffel Flüssigkeit einkochen lassen. Den aus den Schnitzeln ausgetretenen Fond dazugeben. Nudeln in einem Topf mit Salzwasser ca. 4 Minuten kochen, abschütten und gleich anrichten. Mehl mit 1 EL Wasser anrühren und mit einem Schneebesen unter die Sauce rühren. Sahne und die Pilze dazugeben und einmal aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schnitzel zugeben und in der Sauce aufwärmen. Die Schnitzel anrichten, zur Hälfte mit Pilzen bedecken, mit der Sauce umgießen und mit Petersilie bestreuen. Dazu die Nudeln servieren.

Vincent Klink am 23. Oktober 2014

## Schnitzel, Champignons à la Creme, Kräuter-Tagliatelle

### Für 4 Portionen

4 Schweineschnitzel (à 150 g)	100 g durchw. Bauchspeck	250 g Champignons
250 g Blumenkohl	250 g Broccoli	250 g Möhren
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	100 g Semmelbrösel
2 Eier (Größe M)	50 g Mehl	500 g Tagliatelle
3 Prisen Salz	4 EL Olivenöl	20 g Tomatenmark
200 g Sahne	3 EL Butter	2 Prisen Pfeffer

Die Schnitzel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit der flachen Seite des Fleischklopfers plattieren. Den Bauchspeck in kleine Würfel schneiden. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und je nach Größe vierteln oder achteln. Blumenkohl und Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Möhren, Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Möhren in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Die Zitrone heiß abwaschen, kräftig trocken reiben und die Schale fein abreiben. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Thymianblätter und Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken.

In einer flachen Schüssel oder auf einem tiefen Teller die Eier mit Zitronenabrieb, Thymian und Rosmarin verquirlen. Paniermehl und Mehl ebenfalls jeweils auf einen Teller geben. Die Schnitzel zuerst im Mehl wenden, dann durch die Eiermischung ziehen und abschließend in den Semmelbröseln wälzen.

Die Tagliatelle in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. In dieser Zeit 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Möhren, Brokkoli und Blumenkohl dazugeben und rundherum bei starker Hitze kurz anbraten. Die Temperatur reduzieren, den Deckel leicht auflegen und das Gemüse bei mittlerer Hitze je nach Größe der Röschen 8-10 Minuten weich, aber noch bissfest garen.

In der Zwischenzeit in einer zweiten Pfanne ebenfalls 2 EL Olivenöl erhitzen und den Bauchspeck darin mit den Zwiebeln bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die Champignons dazugeben und kurz mitbraten. Das Tomatenmark einrühren und ebenfalls kurz mitschwitzen. Die Sahne angießen und 5 Minuten einkochen lassen. Die fertigen Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und warm halten.

Währenddessen die Butter in einer dritten großen Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten jeweils etwa 4 Minuten goldbraun ausbacken. Die Champignons und das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf warm halten. Die fertigen Schnitzel auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Schnitzel, Tagliatelle und Gemüse auf Tellern anrichten und mit den Champignons à la Crème garniert servieren.

Frank Rosin am 25. Januar 2017

# Schweine-Backe mit Ingwerkraut, Topinambur, Rotkohl-Saft

## Für 2 Personen

4 Schweinebacken	150 g Sauerkraut	1/8 Rotkohl
1 Topinambur	20 g frischer Ingwer	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1,5 Eidotter	1/2 ganzes Ei
100 ml Kokosmilch	400 ml Gänseschmalz	160 g geklärte Butter
½ TL Kaltsaftbinder	1 kleinen Zweig Rosmarin	1,5 EL frischen Schnittlauch
1 EL Zucker	Cayennepfeffer	weißer Balsamico Essig
Balsamico, Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Die Schweinebacken gut salzen und in das circa 80°C heiße Gänsefett geben. Die Backen so lange konfieren bis sie weich und zart sind.

Die Zwiebel in etwas Olivenöl glasig schmoren, den Zucker dazugeben und etwas karamellisieren. Anschließend das Sauerkraut zufügen und mit der Kokosmilch aufgießen. Den Ingwer frisch dazu reiben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Dotter, das Ei und den weißen Balsamico mixen und die geklärte (nicht zu heiße) Butter einmontieren. Salzen und pfeffern und in eine Espuma-Flasche mit zwei Kapseln füllen. Anschließend warmstellen.

Den Topinambur in dünne Scheiben schneiden und zwischen zwei Backpapierblätter legen, salzen und beschweren. Im Ofen circa 40 Minuten bei 140°C (Umluft) knusprig backen.

Den Rotkohl entsaften und durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz und Balsamico würzen und mit etwas Kaltsaftbinder (oder Xanthan) mixen, bis die Flüssigkeit etwas dicker ist.

Zum Anrichten etwas Hollandaise unter das Ingwerkraut ziehen und zusammen mit den Schweinebacken, dem knusprigen Topinambur und dem Rotkohlsaft anrichten.

Alexander Kumptner am 22. April 2015

# Schweine-Bauch mit Grünkohl, Kapern und Hollandaise

## Für 4 Personen

### Für den Schweinebauch:

600 g Schweinebauch      feines Salz      1 Zitrone (Saft)

### Für die Hollandaise:

3 Schalotten      2 Lorbeerblätter      6 Pfefferkörner  
1 TL Senfsaat      400 ml Weißwein      100 ml trockener Wermut  
250 g Butter, gesalzen      6 Eigelb      Salz, Zitronensaft

### Für den Grünkohl:

200 g Grünkohl      Salz      1 TL Kapern, fein  
2 Schalotten      1 EL Rapsöl      50 ml Sherry, trocken  
weißer Pfeffer

### außerdem:

1 EL mittelfeine Kapern      Pflanzenöl, Salz      2 Blätter Grünkohl

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Schwarte des Schweinebauches mit einem extrascharfen Messer sehr fein einschneiden und mit einer Nadel einstechen. Dann mit feinem Salz und Zitronensaft gut einreiben. Den Schweinebauch auf ein Gitter über ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im heißen Backofen ca. 25 Minuten garen.

Inzwischen für die Hollandaise die Schalotten schälen, fein schneiden und mit den Gewürzen, Wein und Wermut in einen Topf geben und um etwa 3/4 einkochen. Durch ein feines Sieb passieren und 110 ml abmessen.

Für den Grünkohl Grünkohlblätter von den Blattrispen abzupfen. In reichlich gesalzenem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken. Grünkohl abtropfen lassen, gut ausdrücken und in feine Streifen schneiden.

Die Kapern fein hacken. Die Schalotten schälen und sehr fein würfeln.

Für die Garnitur die mittelfeinen Kapern gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier trockenreiben, sodass sich die Knospen leicht öffnen. Frittieröl auf etwa 160 Grad erhitzen. Die Kapern darin frittieren (Achtung, spitzt!) und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Grünkohl abzupfen, waschen, sehr gründlich trocken tupfen und ebenfalls im heißen Pflanzenöl langsam frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Die Backofentemperatur auf 200 Grad Oberhitze umschalten und die Schwarte des Schweinebauchs kross braten.

Für die Hollandaise die Butter schmelzen. Eigelbe und Weinreduktion in eine Metallschüssel über ein heißes Wasserbad geben und dickcremig aufschlagen. Die warme Butter nach und nach unterschlagen.

Hollandaise mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Nach Belieben in eine Espumaflasche (Siphon) umfüllen. Mit 2 Gaskartuschen unter Druck setzen.

Kurz vor dem Anrichten Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Grünkohlstreifen darin andünsten. Schalottenwürfel zugeben. Mit Sherry ablöschen und die Kapern zugeben. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Kurz abtropfen lassen.

Den Schweinebauch in längliche Scheiben schneiden. Jeweils eine Scheibe Schweinebauch auf vier vorgewärmten Tellern anrichten.

Den frittierten Grünkohl unter den gedünsteten Grünkohl mischen und auf dem Fleisch anrichten. Mit frittierten Kapern bestreuen. Die Hollandaise daneben spritzen oder extra dazu reichen.

Michael Kempf am 20. November 2018

## Schweine-Braten de luxe

### Für zwei Portionen

400 g Schweinefilet	10 Scheiben Frühstücksspeck	100 g Schweineschwarte
5 Zweige Thymian	5 Zweige Majoran	1 EL Butter
250 g Butterschmalz	4 Eigelb	2 EL Senf
200 ml Rapsöl	100 ml Sauerkrautsaft	Salz, Pfeffer

Die Schweineschwarte in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser bei schwacher Hitze circa sechs Stunden leicht köcheln lassen (bis die Haut so weich ist, dass man sie fast „zerdrücken“ kann), anschließend auf einem Blech mit Backpapier im Ofen bei 80 Grad Umluft über Nacht (circa fünf bis sieben Stunden) vollständig zu „Chips“ trocknen lassen. Reichlich Butterschmalz in einer kleinen Pfanne oder einem kleinen Topf erhitzen, die Schweinehaut-Chips hinein geben, wenige Sekunden „puffen“ lassen, herausnehmen, auf Küchenkrepppapier abtropfen lassen und ggf. leicht salzen. (Beim „Puffen“ vergrößert sich die Schwarte um das zwei bis vierfache und wird knusprig) Sauerkrautsaft in einem Topf bei schwacher Hitze langsam um zwei Drittel reduzieren und anschließend abkühlen lassen. Eigelb, Senf und Rapsöl in einen Mixbecher füllen, mit Hilfe eines Pürierstabs zu einer Mayonnaise aufmixen, mit Salz und reduziertem Sauerkrautsaft abschmecken, in einen Spritzbeutel füllen und kalt stellen. Schweinefilet in zehn Medaillons schneiden, leicht salzen, mit Pfeffer würzen und mit je einer Scheibe Frühstücksspeck einwickeln. In einer Pfanne einen Esslöffel Butter aufschäumen lassen, Thymian und Majoran zugeben, Schweinefilets hineinlegen und in der aufschäumenden Butter braten, aromatisieren und fertig garen. Zum Anrichten die Schweinemedailons im Speckmantel auf Tellern verteilen, mit der Bratbutter umträufeln, Sauerkraut-Mayonnaise darauf geben und die knusprige, gepuffte Schweinehaut hineinstecken.

Alexander Herrmann am 12. September 2014

# Schweine-Braten mit Bier-Soße und Kraut-Salat

## Für den Schweinebraten:

2 kg Schweinebauch mit Schwarte	Salz	1 kg Schweineknochen, klein gehackt
1 Möhre	100 g Knollensellerie	1 Stange Lauch
Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kümmel	$\frac{1}{2}$ l dunkles Bier
Speisestärke		

## Für den Krautsalat:

2 Schalotten	50 g geräucherter Speck	800 g Weißkraut
4 EL Sonnenblumenöl	2 EL Weinessig	Salz
Pfeffer	1 Prise Kümmel	

Für den Schweinebraten am Vortag das Fleisch kalt waschen, gründlich trocken tupfen und die Schwarte kräftig mit Salz einreiben. Das Fleischstück auf einen großen, tiefen Teller oder in eine Auflaufform geben und mit Frischhaltefolie abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Am folgenden Tag den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Schweinebraten trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und dem Kümmel würzen und mit der Schwartenseite nach unten in einen Bräter legen. Soviel Wasser angießen, dass die Schwarte in Flüssigkeit liegt. Zugedeckt den Braten so 1 Stunde auf dem Herd köcheln lassen, damit die Schwarte weich wird.

In der Zwischenzeit die Knochen kalt abwaschen, abtropfen lassen und auf ein Backblech geben. Im heißen Backofen ca. 45 Minuten unter gelegentlichem Wenden rösten.

Dann die Knochen aus dem Ofen nehmen. Die Backofentemperatur auf 180 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.

Möhre, Sellerie und Lauch putzen, bzw. schälen, waschen und in Stücke schneiden.

Schweinebraten aus dem Topf nehmen, mit der Schwarte nach Oben auf ein Arbeitsbrett legen. Schwarte mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. in einen Bräter legen. Braten mit der Schwartenseite nach oben in den Bräter setzen. Das Gemüse und geröstete Knochen darum verteilen.

Den Schweinebraten weitere ca. 1,5 Stunden im Ofen zugedeckt garen. Währenddessen nach und nach das Bier über den Braten gießen.

Inzwischen für den Krautsalat Schalotten schälen und fein schneiden. Speck fein würfeln. Weißkraut putzen, den harten Strunk entfernen und das Kraut fein schneiden oder hobeln.

In einer Pfanne in 1 TL Sonnenblumenöl Speck und Schalotten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit dem Weißkraut vermischen. Mit Essig, restlichem Öl, Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken und ziehen lassen. Zwischendurch öfter gut durchmischen.

Den fertigen Braten aus dem Ofen nehmen. Das Ofengitter auf ein Backblech setzen. Den Braten mit der Schwarte nach oben darauf setzen und im heißen Ofen so lange weiter rösten, bis die Kruste schön kross ist.

Den Schmorfond aus dem Bräter durch ein feines Sieb in einem Topf passieren. Fond aufkochen und würzig abschmecken. Evtl. etwas Stärke mit 1 EL Wasser anrühren und die Sauce damit binden.

Den Braten aufschneiden und mit der Sauce anrichten. Krautsalat und nach Belieben Knödel dazu servieren.

Otto Koch am 17. Mai 2018

# Schweine-Braten mit Kartoffel-Gratin und Mandel-Broccoli

## Für 4 Portionen

1 kg mehlig. Kartoffeln	120 g Butter	700 g Broccoli
1 kg Schweinenacken	500 ml Sahne (30%)	Pfeffer, Salz
Muskat, Paprika	3 Zwiebeln	250 g Karotten
1 Sellerie	1 Stange Porree	Zucker
1 Tube Tomatenmark	250 ml Rotwein	250 g Mandelscheiben
1 Lorbeerblatt	Nelken	

Kartoffeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform buttern und die Scheiben wie ein Fächer hineinlegen. Sahne mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen und über die Kartoffeln geben. Im Ofen bei 170 Grad ca. 45 Minuten garen.

Den Schweinenacken auf ein Blech geben, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Etwas Öl in einer Pfanne heiß werden lassen, den Schweinenacken darin von beiden Seiten anbraten. Zwiebeln, Karotten, Sellerie waschen und klein schneiden. Den Braten aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Zwiebeln in die Pfanne geben, danach Karotten, Sellerie und Porree. Das Gemüse anrösten, eine Prise Zucker zum Karamellisieren dazu geben. Nach ein paar Minuten Tomatenmark hinzufügen und mit anbraten. Danach mit Rotwein ablöschen und den Satz vom Pfannenboden lösen. Abschließend den Schweinebraten wieder in die Pfanne geben, ein Lorbeerblatt und Nelken hinzufügen und zugedeckt fertig schmoren lassen.

Vom Broccoli die Röschen abschneiden. Den Broccoli in einem Topf in einem Siebeinsatz fünf Minuten dämpfen. Danach das Gemüse in Eiswürfel-Wasser abschrecken. Vor dem Servieren in einem Einsatz über warmen Wasser warm werden lassen.

Die Mandeln in der Pfanne anrösten, danach etwas Butter dazugeben und zerlassen. Solange in der Pfanne lassen bis die Butter leicht braun wird. Danach in ein kleines Gefäß umfüllen, eine Prise Salz dazu. Den Broccoli damit garnieren.

Frank Rosin am 22. Juli 2014

# Schweine-Braten mit Mandel-Brokkoli

## Für 4 Portionen

### 1 Für das Fleisch:

1 kg Schweinenacken	1 TL Paprikapulver edelsüß	2 Zwiebeln
1 Bund Suppengrün	2 EL neutrales Öl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
3 EL Tomatenmark	250 ml Rotwein	600 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt	3 Gewürznelken	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	1 TL Speisestärke	

### 1 Für das Gemüse:

500 g Brokkoli	2 EL neutrales Öl	50 g Mandelblättchen
3 EL Butter	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer

Für das Fleisch den Backofen auf 170 °C Umluft (190 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Schweinenacken rundherum mit Paprikapulver würzen. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Das Suppengrün nach Bedarf schälen oder waschen und in kleine Stücke schneiden. Das Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze von beiden Seiten anbraten. Den Schweinenacken herausnehmen und warm stellen. Die Zwiebeln in den Bräter geben und bei mittlerer Hitze drei Minuten anschwitzen. Das Suppengrün dazugeben und zwei Minuten anrösten. Den Zucker einstreuen und karamellisieren. Das Tomatenmark einrühren, und kurz anbraten. Mit dem Wein ablöschen, den Bratensatz vom Pfannenboden lösen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.

Den Schweinebraten wieder in den Bräter geben, 500 ml Gemüsebrühe angießen, Lorbeerblatt und Nelken hinzufügen und das Fleisch im Ofen 11  $\frac{1}{2}$  Stunden weich schmoren, dabei nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden. Bei Bedarf hin und wieder etwas Fond angießen.

Für das Gemüse den Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Anschließend in einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze bis zur gewünschten Konsistenz dünsten. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Butter dazugeben und bei mittlerer Hitze leicht braun werden lassen. Den Brokkoli in der Mandelbutter schwenken und mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Den fertigen Braten aus dem Bräter nehmen und kurz ruhen lassen. Den Bratenfond durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf gießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und erneut aufkochen. Eventuell noch vorhandene Gemüsebrühe dazugeben. Die Stärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Sauce damit nach Belieben binden.

Den Schweinenacken in Scheiben schneiden. Die Fleischscheiben mit dem Brokkoli auf einem Teller verteilen und mit der Sauce beträufelt servieren.

Frank Rosin am 23. Januar 2018

# Schweine-Braten mit Wirsing-Fußball

## Für 4 Portionen

### Schweinebraten:

1 kg Oberschale vom Schwein	Zwiebeln, Karotte	Lauch, Sellerie
1 L Weißwein	1 Lorbeer	1 Piment

### Kartoffeln:

300 g Kartoffeln	Olivenöl	frischer Rosmarin
Bergsalz		

### Rosmarin-Buletten:

400 g gem. Hackfleisch	1 eingeweichtes Brötchen	1 Schalotte
1 TL frischer Rosmarin	1 Ei	1 Msp. Currypulver
1 Msp. Paprikapulver	1 EL Senf	Salz, Pfeffer

### Wirsing-Fußball:

1 Wirsingkopf	200 g Crème-fraiche	Salz, Pfeffer
---------------	---------------------	---------------

Oberschale von allen Seiten kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Bräter von allen Seiten scharf anbraten. Rausnehmen und im Bräter Röstgemüse (Zwiebel, Karotte, Lauch, Sellerie) anschwitzen, mit etwas Weißwein ablöschen. Oberschale hinzugeben und zur Hälfte mit Weißwein und zur anderen Hälfte mit Wasser aufgießen, so dass die Oberschale halb bis dreiviertel bedeckt ist. Etwas Lorbeer und Piment dazugeben und im Ofen bei 150 Grad 1 ½ - 2 Stunden schmoren.

### Kartoffeln:

Die Kartoffeln, je nach Größe, halbieren oder in Spalten schneiden. Auf einem Backblech mit ausreichend Olivenöl beträufeln und mit genügend Bergsalz würzen. Das Blech für 20 Minuten bei 180° Grad in den Ofen schieben.

### Rosmarin-Buletten:

Schalotte klein schneiden und mit 400 g Gehacktem (halb und halb), einem eingeweichtem Brötchen, einem Ei, Curry- sowie Paprikapulver, 1 EL Senf, 1 TL Rosmarin zu einer Masse vermischen, nach Bedarf Salz und Pfeffer ergänzen. Die Hände zum Bulettenformen mit kaltem Wasser befeuchten und kleine Buletten rollen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Buletten bei mittlerer Hitze braten.

### Wirsing-Fußball:

Wirsingkopf abkochen und 8 große Blätter abtrennen. Diese in Eiswasser abschrecken und den Rest des Wirsings klein schneiden und mit Schalotten anschwitzen. Mit Weißwein und Crème fraiche abschmecken. Die Masse in einer Schöpfkelle zu einer Kugel formen und als Füllung auf das Wirsingblatt legen. Blatt sackartig um die Füllung formen und in einem Küchentuch festziehen, damit die restliche Flüssigkeit ausgewrungen wird und ein Ball entsteht. Die Bälle umgekehrt, mit der ebenen Seite nach oben, auf ein Blech geben und bei 100° Grad ca. 8 Minuten im Ofen erhitzen.

Den Braten nach Ablauf der Zeit aus dem Ofen und dem Bräter nehmen und warm stellen. Die Flüssigkeit mit dem Gemüse durch ein feines Sieb passieren. Die Oberschale aus dem Ofen holen, in Scheiben schneiden, mit etwas Sauce, den Rosmarinkartoffeln, den Buletten und den Wirsing- Fußballen anrichten.

Frank Rosin am 25. August 2014

# Schweine-Filet auf Kartoffel-Ecken mit Pfifferling-Salat

## Für 4 Portionen

1 Schweinefilet	400 g Kartoffeln (festkochend)	300 g Pfifferlinge
300 g grüne Bohnen	2 Schalotten	6 kleine Tomaten
100 g Rucola	1 Zehe Knoblauch	6 Radieschen
150 g frischer Parmesan	1 Zitrone	1 Zweig Rosmarin
5 Blatt Basilikum	Tandoori-Curry-Pulver	Olivenöl, Kümmel
Salz, Pfeffer		

Kartoffeln halbieren und die Hälfte noch einmal längs in vier gleiche Stäbchen schneiden. Diese im Salzwasser zusammen mit Kümmel bissfest kochen. Danach das Wasser abgießen und die Kartoffeln auf ein Backblech zusammen mit Salz, Rosmarin und Olivenöl legen. Dann bei 180 Grad 20 Minuten braten.

Die Pfifferlinge mit einer Bürste putzen. Falls noch Schmutz in den Rillen der Pilze sitzt, diesen mit der Spitze eines kleinen Gemüsemesser abkratzen. Die Pfifferlinge vierteln. Schalotten in grobe Würfel schneiden und die Enden der Bohnen abschneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Pilze dazugeben. Das Öl muss richtig heiß sein, ansonsten geben die Pilze zu viel Wasser ab und werden nicht richtig angebraten, sondern gekocht. Wenn sie von allen Seiten scharf angebraten sind, auf einer Seite in der Pfanne Platz für die Bohnen schaffen und ebenfalls anbraten. Im selben Verfahren die Schalottenwürfel hinzufügen, also auch einen kleinen Platz in der Pfanne schaffen und anschwitzen. Dann Knoblauch in Würfel schneiden und in die Pfanne geben. Zum Schluss noch mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und das Ganze mit Weißwein ablöschen. Zehn Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Das Schweinefilet als Ganzes mit Salz, Pfeffer und Tandoori würzen und in eine Pfanne mit ein wenig Olivenöl geben. Dann die ganze Knoblauchknolle längs halbieren und mit den Rosmarin-zweige dazugeben. Von allen Seiten scharf anbraten. Das ganze Filet anschließend bei 150 Grad 13 Minuten lang im Backofen weiter ziehen lassen. Danach die Tomaten halbieren, Radieschen grob würfeln. Anschließend mit Basilikum, Rucola und ein paar Spritzern Zitronensaft vermengen.

Zum Anrichten das Schweinefilet in Streifen schneiden. Die Kartoffelecken auf einen Teller geben. Darauf den Pfifferlingssalat mit gehobeltem Parmesan garnieren. Die Streifen an die Seite legen.

Frank Rosin am 23. Juli 2014

## Schweine-Filet im Brot-Mantel mit Möhren

### Für 4 Personen

600 g Schweinefilet	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
5 große Spitzkohlblätter	80 g Sahne	180 g Hähnchenbrust
1 EL Wermut	2 EL heller Portwein	Muskat
4 Scheiben helles Toastbrot	500 g Möhren	5 EL Butter
Zucker, Meersalz		

Schweinefilet abspülen und trockentupfen. In 2 EL heißem Olivenöl rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Filet einmal quer halbieren. Von den Spitzkohlblätter die Mittelrippe herausschneiden. Die Blätter in leicht gesalzenem Wasser etwa 30 Sekunden blanchieren. Herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Die Blätter abtropfen lassen, trockentupfen und mit einem Nudelholz etwas flach rollen. Für die Hähnchenfarce, einen Küchenmixer für ca. 20 Minuten ins Gefriergerät geben. Sahne steif schlagen. Hähnchenbrust abspülen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Hähnchenbrust mit Salz, Pfeffer, Wermut, Portwein und etwas Muskat mischen. Im Küchenmixer zu einer cremigen Masse pürieren. Geschlagene Sahne unter die Farce heben und erneut abschmecken. Eine Arbeitsplatte mit jeweils zwei Lagen Frischhaltefolie belegen. Darauf jeweils 2 Scheiben Toast legen und beide Lagen mit dem Nudelholz etwa 2 mm dünn ausrollen, Die dünn ausgerollten Toastbrote gleichmäßig mit jeweils der Hälfte der Geflügelfarce bestreichen. Mit den Spitzkohlblättern so abdecken, dass sie die Farce abdecken ohne zu überlappen. Die Kohlblätter jeweils mit der restlichen Farce bestreichen. Anschließend mit je einem Schweinefilet belegen. Alles, mit Hilfe der Folie fest aufrollen. Die unregelmäßigen Enden dabei abschneiden. Das Fielet etwa 30 Minuten kalt stellen. Möhren putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Möhrenscheiben in leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Sekunden blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen. Anschließend den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Von den Filets, die Folie entfernen. 2 EL Olivenöl und 1 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Filets darin von allen Seiten goldgelb anbraten. Filets im Backofen ca. 13 Minuten braten. Den Backofen auf 70 Grad herunterschalten. Filets darin weitere ca. 10 Minuten ruhen lassen. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen. Möhren darin etwa 4-5 Minuten schmoren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Die Filets mit einem Sägemesser etwa 4 cm dicke Scheiben schneiden. Schnittflächen mit der übrigen Butter dünn bestreichen und Fleur de Sel bestreuen. Filets mit den Möhren anrichten.

Karlheinz Hauser am 18. März 2013

# Schweine-Filet im Pergament-Papier, Linsen-Vinaigrette

## Für 2 Personen

300 g Schweinefilet	1 EL mittelscharfer Senf	3 Zweige Estragon
4 Zweige Thymian	3 Zweige Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel
$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	50 g Belugalinsen	50 ml Brühe
Olivenöl, Weißweinessig	Salz, Pfeffer	

Die Blättchen der Kräuter von den Zweigen zupfen und vermengen. Das Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen und ringsum mit Senf bestreichen. Ein Din A3 großes Stück mittig mit einem Drittel der gezupften Kräuter belegen. Das Schweinefilet darauf setzen, mit dem zweiten Drittel der Kräuter belegen (sodass das Filet komplett mit Kräutern ummantelt ist) und mit einem Esslöffel Olivenöl beträufeln. Das Schweinefilet straff in das Pergament wickeln, die Enden zusammenschlagen, mit einem Bürotacker zusammenheften und etwa 50 bis 60 Minuten bei 80 Grad Umluft auf einem Backgitter in der mittleren Schiene des Backofens garen. (Bei einer Kerntemperatur von 55 bis 58 Grad ist das Fleisch medium (rosa), ab 62 Grad beginnt es durch zu werden) Nun die restlichen Kräuter fein schneiden. Die Linsen weich kochen, durch ein Sieb schütten und etwas abkühlen lassen. Mit Brühe, Essig und Öl zu einer „Vinaigrette“ verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das gegarte Schweinefilet aus dem Pergament nehmen, die Kräuter abstreichen und anschließend in den frischen, fein geschnittenen Kräutern wälzen. Das Fleisch in Tranchen schneiden, auf zwei Tellern anrichten und mit der Linsenvinaigrette beträufeln.

Alexander Herrmann am 31. März 2014

# Schweine-Filet in Haselnuss-Butter mit grünen Bohnen

## Für vier Portionen

### Für das Fleisch:

1 Schweinefilet, ca. 700 g	3 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl
50 g Haselnussblättchen	30 g Butter	30 g Semmelbrösel

Salz, Pfeffer

### Für die Bohnen:

400 g grüne Bohnen	1 Zwiebel	1 EL Olivenöl
1 Zweig Bohnenkraut	2 EL Crème-fraîche	

### Für die Plätzchen:

500 g festk. Kartoffeln	1 Ei	1 EL Mehl
30 Butter	2 EL Sonnenblumenöl	Muskat

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen, die Thymianblättchen abzupfen und auf das Fleisch streuen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten zwei Minuten anbraten. Auf ein Backblech legen und im Backofen etwa 15 bis 20 Minuten garen. Die Haselnüsse, Semmelbrösel und Butter in eine Pfanne geben und unter Rühren anrösten. Das fertig gegarte Filet in der Haselnussbutter wenden. Die Bohnen putzen, waschen und in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin fünf Minuten garen, anschließend in Eiswasser abschrecken und abgießen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bohnen und Zwiebeln darin braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Bohnenkraut fein hacken und mit der Crème-fraîche unter die Bohnen rühren. Die Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben. Mit Mehl und Ei in einer Schüssel vermengen. Kräftig mit Salz und Muskat würzen. Einen Teil der Butter und des Öls in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelmasse mit einem Esslöffel in die Pfanne geben, zu kleinen Plätzchen formen und von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. So fortfahren, bis die Kartoffelmasse aufgebraucht ist. Zum Anrichten je zwei Kartoffelplätzchen und etwas Bohnengemüse auf die Teller geben. Das Fleisch in Scheiben schneiden und samt der Haselnussbutter anrichten.

Horst Lichter am 10. August 2013

# Schweine-Filet in Senf-Soße mit Ofenkartoffeln, Brokkoli

## Für vier Portionen

600 g kleine Kartoffeln	2 EL Olivenöl	1 TL Meersalz
1 TL Kräuter der Provence	4 Schweinefiletmedaillons, à 180 g	Salz
Pfeffer	8 Blätter Salbei	4 Scheiben Parmaschinken
2 EL Olivenöl	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
50 ml Weißwein	400 ml Geflügelbrühe	100 ml Sahne
1-2 TL Speisestärke	1 EL grober Dijonsenf	1 EL Estragonsenf
1 Brokkoli	30 g Butter	2 EL gehackte Mandeln

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen, halbieren und auf ein Backblech verteilen. Mit dem Olivenöl beträufeln, Meersalz und Kräutern darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen 30 Minuten garen.

Die Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen, Salbeiblätter darauf legen und mit je einer Scheibe Parmaschinken umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Anschließend mit zu den Kartoffeln in den Ofen schieben.

Temperatur auf 160 Grad herunterschalten und das Fleisch etwa 15 Minuten mitgaren.

Anschließend noch fünf Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen, klein würfeln und in der Pfanne im Bratenfett der Filets anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, verkochen lassen und die Brühe angießen, die Sahne zugeben. Die Sauce fünf bis acht Minuten köcheln lassen. Beide Senfsorten unterrühren und die Sauce nach Bedarf mit etwas in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. In reichlich kochendem Salzwasser drei bis vier Minuten kochen, anschließend abgießen und abtropfen lassen. Butter und Mandeln in einer Pfanne goldbraun anrösten lassen. Brokkoli zugeben und salzen.

Die Medaillons mit der Senfsauce zusammen anrichten. Die Kartoffeln und den Brokkoli dazu reichen.

Horst Lichter am 24. Oktober 2015

# Schweine-Filet mit Brezen-Knödeln und Pilz-Ragout

## Für zwei Personen

### Für das Schweinefilet:

300 g Schweinefilet      Öl      Salz, Pfeffer

### Für die Knödel:

250 g Laugenstangen      250 ml Milch      1 weiße Zwiebel  
3 EL Butter      2 EL Gemüsefond      ½ Bund glatte Petersilie  
2 Eier      frisch geriebene Muskatnuss      Salz, Pfeffer

### Für das Ragout:

300 g Kräuterseitlinge      200 g braune Champignons      200 g Pfifferlinge  
2 Schalotten      1 Fleischtomate      1 Knoblauchzehe  
250 ml Gemüsefond      150 g Sahne      50 ml trockener Weißwein  
1 EL Puderzucker      ½ Bund glatte Petersilie      ½ Bund Schnittlauch  
30 g Butter      Salz      Pfeffer

### Für das Schweinefilet:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Schweinefilet parieren und in Medaillons schneiden. In Öl bei großer Hitze von allen Seiten scharf anbraten. In der Pfanne salzen und pfeffern. Im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten im Ofen rosa garen. Aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und in Scheiben schneiden.

### Für die Knödel:

Bei den Laugenstangen das Salz entfernen und in ½ bis 1 cm große Würfel schneiden. Die Milch aufkochen, in die Eier rühren, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und mit den Laugenwürfeln vermischen. Die Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter bei milder Hitze glasig anschwitzen. Mit der Petersilie in die Laugenmasse geben. Masse zu kleinen Knödeln formen und in einem entsprechend großen Topf mit leicht siedendem Wasser etwa 15 Minuten garen. Aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Knödel in Scheiben aufschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Knödelscheiben darin goldbraun anbraten.

### Für das Ragout:

Die Pilze putzen und halbieren. Schalotten und Knoblauch abziehen und klein würfeln.

Butter in 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten, die Pilze zugeben und anbraten. Mit Weißwein ablöschen, Fond und Sahne aufgießen und kurz köcheln lassen. Die Tomate kreuzförmig einritzen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Tomate für 30 Sekunden hineingeben. Herausnehmen und die Schale abziehen. Tomate halbieren, Kerngehäuse herauslösen und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden.

1 EL der Masse zum Granieren beiseitelegen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Puderzucker abschmecken und mit Schnittlauch, Petersilie und Tomatenwürfel verfeinern.

Das Schweinefilet mit den Brezen-Knödeln und Schwammerl-Ragout auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 08. November 2017

## Schweine-Filet mit Brezen-Kruste

### Für zwei Personen

200 g Schweinefilet	2 Laugenbrezen (trocken)	1 schwarzer Rettich
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	2-3 EL Mehl	2-3 EL Butterschmalz
Weißweinessig	Rapsöl (kaltgepresst)	Salz

Die Laugenbrezen mit einer Küchenmaschine zu Semmelbröseln mixen (nicht zu fein!) und in eine kleine Schüssel oder auf einen tiefen Teller geben.

Das Schweinefilet in dünne Scheiben schneiden und leicht plattieren. Eine Seite mit Salz würzen, mit Mehl bestäuben, anschließend mit Senf bestreichen und in die Brezenbrösel drücken, sodass diese an den Schweinefilets haften. Etwas Butterschmalz in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, die Schweinefilets mit der Brezen-Seite nach unten in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze braun braten. Anschließend die Unterseite des Fleisches ebenfalls mit Salz würzen, das Fleisch wenden, den Herd ausschalten und die Schweinefilets langsam gar ziehen lassen.

Den Schnittlauch fein schneiden und circa drei Zentimeter lange Spitzen dabei aufbewahren. Den schwarzen Rettich waschen, bürsten und durch einen Spiralschneider (oder Rettichschneider) drehen. Anschließend salzen, mit dem Schnittlauch mischen und mit Essig und Rapsöl abschmecken.

Den Rettichsalat auf zwei Tellern anrichten, die Schweinefilets anlegen und mit den Schnittlauchspitzen garnieren.

Alexander Herrmann am 19. März 2015

# Schweine-Filet mit Dörrpflaumen und Kartoffel-Klößen

## Für 2 Personen

250 g Kartoffeln (mehligk.)	Salz	350 g Schweinefilet
100 g Dörrpflaumen	Pfeffer	1 Zweig Rosmarin
2 EL Butterschmalz	10 Blätter Rucola	3 Stängel glatte Petersilie
25 g Mehl	1 Ei	2 EL Butter

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Für die Kartoffelklößchen Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Das Schweinefilet am dicken Ende mit einem dicken Kochlöffelstiel oder einem Wetzstahl bis nach hinten zum dünn auslaufenden Ende eindrücken. So schafft man der Länge nach genügend Raum, um die Dörrpflaumen hineinzudrücken. Die Dörrpflaumen halbieren, entsteinen und kräftig mit Pfeffer würzen, evtl. etwas klein schneiden. Das Filet mit den Dörrpflaumen füllen. Mit dem Rosmarinzweig (oder einem Zahnstocher) die Füllöffnung verschließen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz von allen Seiten anbraten, dann in den Ofen geben und ca. 15 Minuten garen. In der Zwischenzeit die gekochten Kartoffeln pellen, gut ausdampfen lassen. Rucola und Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kartoffeln noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Mehl unter die Kartoffelmasse mischen, das Ei untermengen. Gehackte Kräuter mit der Kartoffelmasse mischen. Ist der Teig noch nicht fest genug, noch etwas Mehl unterarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse kleine Klößchen formen und in siedendem Salzwasser gar ziehen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Herausnehmen, abtropfen lassen. Das gegarte Fleisch aus dem Ofen nehmen, kurz in Alufolie einpacken und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Gegarte Klößchen in einer Pfanne mit 2 EL Butter schwenken. Das Fleisch vorsichtig auspacken und den ausgetretenen Fleischsaft auffangen. Das Fleisch aufschneiden, mit dem Fleischsaft beträufeln und mit den Kartoffelklößchen servieren.

Vincent Klink am 06. November 2014

# Schweine-Filet mit Dinkel-Risotto und Erbsen-Püree

## Für 4 Personen

### Für das Fleisch:

4 Scheiben geräucherter Schinken	frischer Thymian	1 Prise gemahlener Zimt
Butterschmalz	600 g Schweinefilet	Salz
Pfeffer		

### Für Dinkelrisotto:

1 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	500 ml Rinderbrühe
Butterschmalz	200 g Koch-Dinkel	200 ml trockener Weißwein
100 g Bergkäse	Salz	Pfeffer

### Für das Erbsenpüree:

400 g Erbsen (z. B. TK)	1 Knoblauchzehe	500 ml Rinderbrühe
4 Anissamen	Salz	Pfeffer
100 g Butter		

Für die Speckchips den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 100 Grad) vorheizen.

Schinkenscheiben auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im heißen Backofen unter Wenden knusprig rösten.

Thymian abspülen, trocken schütten, abzupfen und fein hacken.

Zimt und Thymian über die Schinkenscheiben streuen. Schinken auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Dinkel-Risotto Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf die Rinderbrühe erhitzen.

Butterschmalz in einem weiteren Topf erhitzen. Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin andünsten. Dinkel einrühren mit anrösten.

Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit unter Rühren einkochen lassen. Dann nach und nach je eine Schöpfkelle von der heißen Brühe dazugeben. Bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 40 Minuten köcheln lassen, bis der Dinkel bissfest gegart ist.

Für das Schweinefilet die Backofen-Temperatur auf 100 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft nicht geeignet) reduzieren. Eine große Auflaufform darin mit erhitzen.

Eine Pfanne erhitzen. Butterschmalz darin heiß werden lassen.

Schweinefilet in Medaillons von ca. 150 g schneiden und im heißen Butterschmalz rundum scharf anbraten.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filetstücke in die Auflaufform setzen und im Backofen ca. 20 Minuten gar ziehen lassen.

Für das Püree die Erbsen abspülen, abtropfen lassen. Knoblauchzehe schälen und fein schneiden. Mit Erbsen, Brühe und Anissamen in einen Topf geben und aufkochen.

Bei schwacher Hitze sacht weich kochen. Erbsen abgießen. Brühe dabei auffangen.

Erbsen pürieren, dabei nach und nach soviel Brühe untermixen, dass ein festes Püree entsteht. Püree durch ein feines Sieb streichen (so werden die Schalen aus dem Püree entfernt). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter mit dem Stabmixer untermixen. Püree warm halten.

Den Bergkäse fein reiben und portionsweise gründlich unter das Dinkel-Risotto rühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Risotto und Erbsenpüree auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Schweinefilet anlegen und mit je einem Speckchip garniert servieren.

Rainer Klutsch am 21. Dezember 2018

# Schweine-Filet mit Ingwer-Kartoffel-Stampf, Chili-Spinat

## Für vier Portionen

700 g mehligk. Kartoffeln	1 kg Meersalz, grob	1 Chilischote
1 Zitronengras	1 EL schwarze Pfeffermischung	800 g Schweinefilet
100 ml Sojasauce	2 EL Erdnussöl	Salz, Pfeffer
30 g Ingwer	50 g Butter	150 ml Milch
Muskatnuss	Salz	2 Zwiebeln
40 g Butter	250 g junger Spinat	1 Schalotte
1 große Chilischote	30 g Butter	

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen. Das Meersalz auf einem Backblech verteilen, die Kartoffeln darauf legen und im vorgeheizten Backofen eine Stunde garen.

Chilischote entkernen und alles zusammen mit dem Zitronengras feinhacken. Das Schweinefilet mit der Sojasauce, Chili, Zitronengras und der Pfeffermischung einreiben. Anschließend in einer Pfanne im heißen Erdnussöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen bei 120 Grad etwa 15 bis 18 Minuten garen.

Für den Kartoffelstampf den Ingwer und das Zitronengras schälen und fein reiben. Milch mit Butter, Zitronengras und Ingwer aufkochen, mit Salz und Muskat würzen. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, halbieren, durch eine Kartoffelpresse in die heiße Ingwermilch drücken. Alles untermengen und gegebenenfalls nochmal abschmecken.

Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. In 40 Gramm Butter langsam goldbraun braten. Den Spinat waschen, trockenschleudern. Schalotte schälen und würfeln. Chili waschen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Chili darin anschwitzen, Spinat zugeben und unterschwenken. Mit Salz und Muskat würzen. Zuletzt das Schweinefilet in Tranchen schneiden.

Das Ingwerpüree auf Tellern anrichten, etwas Spinat darauf geben und je zwei Scheiben Schweinefilet darauf legen. Mit den gerösteten Zwiebeln belegen.

Johann Lafer am 02. April 2016

# Schweine-Filet mit Kartoffel-Salat

## Für 4 Portionen

### Salat:

30 kleine Kartoffeln	150 ml Olivenöl	1 EL Rosmarin
Salz, Pfeffer, Zucker	3 Schalotten	50 ml Weißweinessig
2 Zitronen		

### Fleisch:

4 Schweinefilets	100 ml Olivenöl	2 Zweige Rosmarin
Salz, Pfeffer		

### Gemüse:

40 Cherrytomaten halbiert	2 Schalotten gewürfelt	2 Knoblauchzehen gewürfelt
3 EL Olivenöl	1 Stück Butter	10 g Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Zucker	100 ml Sahne	Rosmarin, Kerbel, Estragon,
Schnittlauch, Petersilie	100 ml Weißwein	

### Der Kartoffelsalat:

Die Kartoffeln in viel Salzwasser kochen und etwas abkühlen lassen. Falls gewünscht pellen und danach in Scheiben schneiden. Alle verbliebenen Zutaten dazugeben und gut durchmengen. Der Salat schmeckt am besten, nachdem er etwas durchziehen konnte. Nach dem Durchziehen noch einmal abschmecken.

### Die Schweinefilets:

Das Schweinefilet von Fett und Sehnen befreien und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Das Schweinefleisch gut von allen Seiten anbraten und den Rosmarin dazugeben. Das Fleisch in den vorgeheizten Backofen bei 140 Grad etwa 15 min garen lassen.

### Das Gemüse:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten anschwitzen. Danach den Knoblauch und die Tomaten in der gleichen Pfanne anrösten und etwas Butter dazugeben. Mit dem Wein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Danach das Tomatenmark und die Sahne hinzu geben und etwas köcheln lassen. Die frischen Kräuter dazugeben und noch einmal abschmecken.

Frank Rosin am 23. September 2014

# Schweine-Filet mit Kräuter-Pilz-Pfanne, Bratkartoffeln

## Für 4 Portionen

800 g Schweinefilet	1 kg Kartoffeln	3 Prisen Salz
6 EL Olivenöl	2 Prisen Pfeffer	1 frische Knoblauchknolle
4 milde Chilischoten	1 Bio-Limette	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	2 Zwiebeln	100 g durchw. Speckwürfel
500 g braune Champignons	300 ml Weißwein	½ Bund Petersilie
½ Bund Basilikum	1/2 Bund Schnittlauch	

### Fleisch vorbereiten und Kartoffeln kochen:

Das Schweinefilet parieren, das heißt von Fett und Sehnen befreien und in jeweils 2 Hälften schneiden. Die Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in reichlich kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten weich garen. Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen, noch heiß schälen und in Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze schön langsam braun und knusprig braten.

### Fleisch anbraten und im Ofen garen:

In der Zwischenzeit den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Filetstücke darin rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine ofenfeste Form geben. Den Knoblauch längs halbieren und in der Fleischpfanne kurz anbraten (siehe Tipp). Die Chilischoten grob schneiden und kurz mitbraten. Die Limette heiß waschen, kräftig trocken reiben und halbieren. Den Saft von 1 Hälfte über der Pfanne auspressen, die Hälfte mit in die Pfanne geben. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Zweige ebenfalls mit in die Pfanne geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und kurz anbraten.

Den Pfanneninhalt in der Ofenform über dem Fleisch verteilen. Das Filet im heißen Ofen je nach Dicke 10-15 Minuten fertig garen. Währenddessen die Zwiebeln schälen und würfeln. Die gebräunten Kartoffelwürfel auf einer Pfannenseite zusammenschieben und die Zwiebelwürfel auf der freien Seite mit dem Speck bei mittlerer Hitze anbraten.

### Champignons zubereiten:

In dieser Zeit die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und vierteln. Das restliche Olivenöl in der Fleischpfanne erhitzen und übrigen Zwiebelwürfel darin anbraten. Die Champignons dazugeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Verfeinern und abschmecken:

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit dem Saft der restlichen Limettenhälfte beträufeln und nachwürzen. Die Champignons mit dem Weißwein ablöschen, dann die Sahne hinzufügen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, grob hacken und zu den Champignons in die Pfanne geben. Gerne auch Basilikum und Schnittlauch hinzufügen.

### Anrichten:

Das Fleisch auf Teller verteilen und mit dem Röstgemüse und Bratensaft aus der Ofenform topfen. Champignons und Bratkartoffeln daneben anrichten.

### Tipp:

Das Anbraten nimmt dem Knoblauch die Schärfe.

Frank Rosin am 23. Januar 2018

# Schweine-Filet mit Schafskäse auf Süßkartoffel-Püree

## Für vier Portionen

### Für die Filets:

4 Schweinefiletmedaillons	100 g Schafskäse	4 Stiele Thymian
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

### Für das Püree:

2-3 Süßkartoffeln, ca. 700 g	1 Zwiebel	40 g Butter
Muskatnuss, Salz, Pfeffer	1 Romanesco	20 g Butter

Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze (100 Grad Umluft) vorheizen. In jedes Medaillon eine Tasche einschneiden und mit einem Stück Schafskäse füllen. Öffnung wieder schließen und mit einem Zahnstocher verschließen. Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen, Thymianblättchen darauf streuen und etwas andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten. In den vorgeheizten Backofen schieben und etwa 15 bis 20 Minuten garen. Süßkartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. In einem Topf knapp mit Wasser bedeckt geben, leicht salzen und bei geschlossenem Deckel weich garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, würfeln und in der Butter anbraten. Unter Rühren goldbraun rösten lassen. Die Süßkartoffeln abgießen, wenn sie weich sind und auf dem Herd kurz ausdampfen lassen. Geröstete Zwiebeln zu den Süßkartoffeln geben und mit einem Kartoffelstampfer untermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Romanesco putzen, waschen und in Röschen teilen. Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen und die Röschen darin bissfest kochen. Abgießen und in einer Pfanne mit der Butter kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Romanesco und Süßkartoffelpüree auf Tellern anrichten. Zahnstocher aus den Medaillons entfernen und auf dem Püree anrichten.

Horst Lichter am 20. September 2014

# Schweine-Filet mit Spargel-Salat und Parma-Schinken

## Für zwei Personen

500 g Schweinefilet	8 Scheiben Parma-Schinken	1 Bund weißer Spargel
2 Tomaten	10 schwarze Oliven	0,5 Bund Basilikum
3 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe	300 ml Gemüsesfond
65 ml Olivenöl	30 ml weißer Balsamico	1 EL Butter
Salz, Pfeffer		

Einen Backofen auf 100 Grad Ober- / Unterhitze und einen weiteren Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in vier Medaillons portionieren. In jedes, mit einem spitzen Messer, drei kleine Taschen schneiden. Die Blätter vom Basilikum abzupfen, waschen und trocken tupfen. Die Knoblauchzehe abziehen und in feine Scheiben schneiden. Jeweils ein Basilikumblatt samt einer Knoblauchscheibe zusammenfalten und die Medaillons damit spicken. Die Medaillons anschließend salzen und pfeffern und in fünf Millilitern des Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Anschließend in den auf 100 Grad vorgeheizten Backofen geben und circa 20 Minuten rosa garen. Den Parma-Schinken auf einem Backblech verteilen und in den zweiten vorgeheizten Backofen geben und circa zwölf Minuten kross rösten. Den Spargel schälen, die Endstücke abschneiden und die Stangen schräg in drei Stücke schneiden. Zusammen mit einer ausreichenden Menge Wasser in einen Topf geben, etwas Salz zugeben und langsam köcheln lassen. Wasser in einem weiteren Topf zum Kochen bringen. Die Tomaten in das kochende Wasser tauchen, abschrecken, abziehen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Die Oliven halbieren und entkernen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten zusammen mit den Oliven sowie dem Thymian kurz darin schwenken. Den Spargel abgießen und im noch warmem Zustand mit Salz, dem Essig und dem Olivenöl abschmecken. Die Tomatenmischung aus der Pfanne zugeben und vermischen. Die Medaillons aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. Die Medaillons zusammen mit dem Spargelsalat und dem Parma-Schinken auf einem Teller anrichten und servieren.

Alexander Herrmann am 17. Mai 2013

# Schweine-Filet mit Spitzkohl-Lasagne und Altbier-Soße

## Für 4 Personen

### Für die Lasagne:

1 Spitzkohl	50 g Frühstücksspeck	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Butter	100 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat	6 Scheiben Roggenbrot	

### Für das Schweinefilet:

500 g Schweinefilet	1 EL Senfsaat	$\frac{1}{2}$ EL Schwarzkümmel
$\frac{1}{4}$ Bund Blattpetersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Kerbel	

### Für die Altbiersauce:

200 ml Altbier	200 ml dunkle Fleischbrühe	2 EL kalte Butter
Salz, Pfeffer		

Für die Spitzkohl-Brot-Lasagne Den Spitzkohl putzen halbieren und den Strunk herausschneiden. Spitzkohl in sehr feine Streifen schneiden. Den Speck fein würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln. Speck in einer Pfanne knusprig auslassen. Butter in einer zweiten, großen Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Spitzkohl, die Sahne und den Speck zugeben und alles einkochen lassen. Mit Salz, weißem Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Aus dem Roggenbrot mit einem Metallausstecher (Durchmesser ca. 6 cm. Die Ausstecher auch als Form für die Lasagne benutzen. Gebraucht werden 4 Stück) 12 Scheiben ausstechen Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Metallringe leicht buttern und auf ein Backblech mit Backpapier setzen. Jeweils eine Scheibe Brot als Boden in den Metallring legen. Etwas Spitzkohlmasse einfüllen, erneut eine Scheibe Brot darauf legen, wieder mit Spitzkohlmasse füllen und mit der dritten Brotscheibe abschließen. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle vier Lasagne-Ringe fertig sind. Spitzkohllasagne auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen. Für das Filet Die Sehnen und Silberhäute des Filets entfernen. Senfsaat und Schwarzkümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten und fein mörsern. Petersilienblättchen und Kerbel abzupfen und sehr fein hacken. Mit pürierten Gewürzen mischen. Das Filet in der Kräutermischung wälzen. Dann in Frischhaltefolie, anschließend in Aluminiumfolie fest einrollen. In einem flachen Topf Wasser erhitzen Fleisch hineingeben und etwa 25 Minuten pochieren (bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 65 Grad (Bratenthermometer) hat. Für die Altbiersauce In der Zwischenzeit Bier und Brühe in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen. Die Butter langsam einrühren und die Sauce damit binden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lasagne aus dem Ofen nehmen und mit den Metallringen auf vorgewärmte Teller setzen, Metallring vorsichtig entfernen. Das Schweinefilet auspacken, in Scheiben schneiden und ebenfalls auf dem Teller anrichten. Sauce darüber träufeln.

Michael Kempf am 29. November 2013

# Schweine-Filet mit Zitrone und Auberginen-Pilz-Gemüse

## **Für 4 Personen:**

### **Für das Gemüse:**

2–3 Auberginen	3 Schalotten	2 Knoblauchzehen
1 Zweig Thymian	1 Bio-Zitrone	Salz
Pfeffer	6 EL Olivenöl	200 g Steinpilze
10 schwarze Oliven		

### **Für das Schweinefilet:**

600 g Schweinefilet	Salz	Pfeffer
1 EL Butter	1 EL Olivenöl	2 EL Weizenmehl, (405)
1 Bio-Zitrone		

## **Tomaten-Auberginen-Gemüse:**

Die Auberginen waschen und putzen. Die Auberginen anschließend halbieren und die Schnittfläche mehrmals mit einem spitzen Messer einritzen. Die Hälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen. Die Schalotten und die Knoblauchzehen schälen, halbieren und auf dem Backblech verteilen. Mit dem Thymian, etwas Abrieb der Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen und das Olivenöl darüber verteilen. Das Backblech für 30 Minuten in den auf 160 °C vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze, zweite Schiene von unten) schieben. Anschließend die Auberginen etwas abkühlen lassen und dann vorsichtig mit einem Löffel das weich gegarte Innere der Auberginen auslöffeln und in einen hohen Rührbecher geben. Die restlichen Zutaten vom Backblech ebenfalls in den Rührbecher umfüllen. Mit einem Stabmixer ein feines Püree herstellen.

Die Steinpilze putzen und mit den Oliven würfeln und unter das Püree mischen.

## **Schweinefilet:**

Das Schweinefilet zu Medaillons schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter und das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Medaillons leicht mehlieren und in der Pfanne braten.

Die Zitrone in Scheiben schneiden, zum Fleisch in die Pfanne legen und mitbraten.

Das Auberginen-Pilz-Gemüse auf die vorgewärmten Teller verteilen. Die Medaillons daneben anrichten und mit den Zitronenscheiben garnieren.

Christian Henze am 14. September 2018

# Schweine-Filet, Cashew-Kruste, Wirsing-Kartoffel-Gemüse

## Für vier Portionen

### Für die Schweinefilets:

4 Schweinefilet-Medaillons	1 EL Olivenöl	1 Scheibe Toast
2 EL Cashewkerne	30 g zimmerwarme Butter	200 ml Kalbsfond
150 ml Sahne	Salz	Pfeffer aus der Mühle

### Für das Kartoffelgemüse:

1 Wirsingkopf (ca. 700 g)	400 g Kartoffeln, festk.	20 g Butter
200 ml Gemüsebrühe	1/2 TL gemahlener Kümmel	1/2 Bund Petersilie
Muskatnuss	Salz	

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Schweinefilets mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten anbraten. Für die Kruste Toast grob würfeln und in einer Küchenmaschine fein mahlen. Cashewkerne grob hacken. Toast, Cashews und Butter in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Schweinefilets streichen. Filets in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen zehn Minuten garen, anschließend fünf Minuten ruhen lassen. Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Kalbsfond und der Sahne aufkochen. Die Sauce sämig einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach den Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einem großen Topf schmelzen, Wirsing und Kartoffeln darin anschwitzen. Gemüsebrühe angießen, mit Salz, Kümmel und Muskatnuss würzen. Hitze reduzieren und das Gemüse einige Minuten weichgaren. Anschließend die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Petersilie unter das Gemüse rühren. Wirsing- Kartoffel-Gemüse auf Teller verteilen, Sauce und die Schweinefilets dazu legen.

Horst Lichter am 21. Februar 2015

# Schweine-Filet, Lauch, Austernpilze, Süßkartoffel-Püree

## Für zwei Personen

### Für den Lack:

100 ml Sojasauce	100 ml Kalbsjus	1 TL flüssiger Honig
1 EL Speisestärke	Salz	Pfeffer

### Für das Schweinefilet:

Schweinefilet à 600 g	2 EL Olivenöl	1 TL Butter
1 Zweig Thymian	1 Zweig Salbei	Salz
Pfeffer		

### Für das Gemüse:

1 Stange Lauch	400 g Austernpilze	1 Süßkartoffel
20 g Butter	200 ml Weißwein	200 ml Gemüsefond
50 ml Sojasauce	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

### Für den Lack:

Für den Lack Sojasauce, Kalbsjus, Honig, Salz und Pfeffer in einem Topf aufkochen und mit der Stärke binden. Der Lack sollte eine sirupartige Konsistenz haben.

### Für das Schweinefilet:

Den Backofen auf 180 °C Unterhitze vorheizen.

Das Schweinefilet von Sehnen befreien, mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig in einer Pfanne im Öl anbraten. Anschließend im Ofen bis auf eine Kerntemperatur von 57 °C garen. Das Filet in einer Pfanne mit Butter mit den Kräutern nachschwenken. Mit dem Lack einstreichen und im Ofen bei Oberhitze gratinieren.

### Für das Gemüse:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Lauch und die Pilze in Streifen schneiden, in einer Pfanne mit Öl anbraten und mit Weißwein, Fond, Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Süßkartoffel klein schneiden und in kochendem Wasser garen. Mit Salz, Pfeffer und Butter würzen und mit dem Pürrierstab zu einem Püree verarbeiten.

Lackiertes Schweinefilet mit Lauch, Austernpilzen und Süßkartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 24. März 2017

## Schweine-Filet, Peperoni-Grünkohl-Salat mit Vinaigrette

### Für zwei Personen

250 g Schweinefilet	1 Peperoni, rot	300 g Grünkohl
1 EL Rosinen	2 EL Granatapfelkerne	2 TL kleine Kapern
0,5 TL scharfer Senf	Chili, mild, gemahlen	1 Prise Zucker
4 EL Olivenöl	2 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, in die mittlere Einschubleiste ein Ofengitter schieben und darunter ein Abtropfblech legen. Das Schweinefilet waschen und trocken tupfen. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin das Schweinefilet rundherum anbraten. Anschließend auf das Gitter im Backofen legen und darin etwa 25 bis 30 Minuten saftig und rosa garen. Den Granatapfel halbieren und die Kerne auslösen. Für die Vinaigrette den Gemüsefond mit dem Essig und dem Senf in einen Mixbecher geben, je zwei Esslöffel der Ölsorten hineinmischen und mit Salz, Pfeffer, Chili und Zucker würzen. Abschließend mit den Rosinen, den Granatapfelkernen und den Kapern verrühren. Die Peperoni halbieren, vom Strunk befreien, entkernen, in zentimetergroße Stücke schneiden und in Salzwasser etwa vier Minuten bissfest kochen. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Vom Grünkohl die feinen Blätter abzupfen und in Salzwasser einige Minuten kochen, so dass sie einen leichten Biss haben. Anschließend ebenfalls in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Das Schweinefilet aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Die Schweinefiletscheiben mit dem Peperoni-Grünkohlsalat auf Tellern anrichten und mit der Vinaigrette garnieren.

Alfons Schuhbeck am 09. August 2013

# Schweine-Filet-Medaillons, Parma-Mantel, Kartoffel-Gemüse

## Für zwei Personen

### Für die Schweinefilets:

2 Schweinefiletmedaillons à 180 g	4 Scheiben Parma-Schinken	2 getr. Tomatenfilets
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	50 ml Sahne	40 g Feta
1 EL Olivenöl	100 ml Geflügelfond	1 Zweig Thymian

Salz, Pfeffer

### Für das Gemüse:

200 g festk. Kartoffeln	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Stange Frühlingslauch	1 EL Olivenöl	20 g Butter
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Olivenöl, Zucker	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser aufsetzen. Für das gefüllte Schweinefilet den Feta grob zerbröseln. Die Tomaten klein würfeln. Den Knoblauch abziehen und klein würfeln. Den Thymian fein hacken. Alles zusammen in einer Schüssel mit einem Esslöffel Olivenöl vermischen. Die Schweinefiletmedaillons quer zur Faser aufschneiden (Schmetterlingsschnitt) und aufklappen. Mit einem Fleischklopper etwas flach klopfen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und einen Teil der Füllung auf das Fleisch geben. Das Filetstück wieder zusammenklappen und die Ränder andrücken. Mit dem Parma-Schinken umwickeln. Die Fleischstücke in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Anschließend im Backofen etwa 15 Minuten fertig garen. Den Bratensaft in der Pfanne mit Geflügelfond und Sahne ablöschen und einige Minuten sämig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Gemüse die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa zwei Zentimeter große Würfel schneiden. In einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Den Frühlingslauch putzen, waschen und in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikastücke und den Frühlingslauch darin anbraten. Das Gemüse für fünf Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die gegarten Kartoffelwürfel abgießen und zur Paprika geben. Die Butter hinzufügen und unter das Gemüse schwenken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und über das Gemüse streuen. Abschließend nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Paprikagemüse mit je einer gefüllten Schweinefilettasche auf Tellern anrichten und mit der Sauce beträufeln und servieren.

Horst Lichter am 06. Februar 2015

# Schweine-Filet-Spieß mit Pfeffer-Soße

## Für 4 Personen

### Für die Spieße:

4 Schalotten	1/2 Bund glatte Petersilie	4 EL Olivenöl
80 g roh geräucherter Speck	450 g Schweinefilet	Salz
Pfeffer	1 EL scharfer Senf	4 Schaschlikspieße
20 ml Cognac	20 ml Madeira	30 ml Weißwein
1 Lorbeerblatt	400 ml Geflügelbrühe	50 g Crème-fraîche
50 g Sahne	3 EL grüner Pfeffer	

### Für die Kartoffeln:

4 Kartoffeln	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
--------------	---------------	---------------

Die Schalotten schälen und fein schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Schalotten darin glasig anschwitzen.

Petersilie untermischen und die Pfanne vom Herd ziehen.

Den Speck in 1/2 cm dicke Scheiben, dann quer in 3 cm breite Streifen schneiden.

Schweinefilet in 4 cm große Würfel schneiden.

Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen, mit Senf bestreichen und in den Petersilienschalotten wenden. Dann die Fleischwürfel abwechselnd mit den Speckstreifen auf die Schaschlikspieße (pro Person 1 Spieß) aufstecken.

Für die Kartoffelwürfel die Kartoffeln schälen und in 3 cm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Kartoffelwürfel bei mittlerer Temperatur ca. 15 Minuten garen, mit Salz und Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Spieße darin von allen Seiten kräftig anbraten, dann einen Deckel auf die Pfanne geben, diese vom Herd nehmen und das Fleisch ziehen lassen.

Für die Sauce in einer Sauteuse restliches Olivenöl erhitzen und die restlichen Schalotten darin anschwitzen. Mit Cognac, Madeira und Weißwein ablöschen, Lorbeerblatt zugeben und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.

Dann Geflügelbrühe zugeben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.

Den Bratensaft, der sich in der Fleischpfanne gebildet, zur Sauce gießen

Unter die Pfeffersauce Creme fraiche und Sahne rühren, grünen Pfeffer zugeben und abschmecken.

Die Spieße in der Sauce nochmals aufwärmen und anrichten. Dazu die gebratenen Kartoffelwürfel servieren.

Vincent Klink am 01. März 2018

# Schweine-Filet-Taschen auf Kartoffel-Paprika-Gemüse

## Für vier Portionen

### Für die Filettaschen:

80 g Feta	4 getrocknete Tomatenfilets	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl	4 Schweinefiletmedaillons
Salz, Pfeffer	8 Scheiben Parma-Schinken	200 ml Geflügelbrühe
100 ml Sahne		

### Für das Gemüse:

400 g Kartoffeln, fest	2 rote Paprikaschoten	2 gelbe Paprikaschoten
2 Stangen Frühlingslauch	1 EL Olivenöl	30 g Butter
Zucker	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	

Feta grob zerbröseln und in eine Schüssel geben. Tomatenfilets klein würfeln, Knoblauch schälen und klein würfeln. Den Thymian fein hacken. Alles zusammen mit einem Esslöffel Olivenöl vermischen. Die Schweinefiletmedaillons quer zur Faser aufschneiden (Schmetterlingsschnitt) und aufklappen. Mit einem Fleischklopfer etwas flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und einen Teil der Füllung auf das Fleisch geben. Filetstück wieder zusammenklappen und die Ränder andrücken. Mit dem Parma-Schinken unwickeln. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke darin von beiden Seiten anbraten. Anschließend im vorgeheizten Ofen bei 120 Grad etwa 15 Minuten fertig garen. Den Bratensaft in der Pfanne mit Geflügelbrühe und Sahne ablöschen und einige Minuten sämig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen. Für das Gemüse die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa zwei Zentimeter große Würfel schneiden. In einem Topf knapp mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt garkochen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Den Frühlingslauch putzen, waschen und ebenfalls in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikastücke und Frühlingslauch darin anbraten. Etwa drei bis fünf Minuten weich garen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die gegarten Kartoffelwürfel abgießen und zum Paprika geben, Butter zufügen und unter das Gemüse schwenken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und über das Gemüse streuen. Mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken. Das Paprikagemüse auf Tellern anrichten, je eine Schweinefilettasche darauf geben und mit der Sauce beträufeln.

Horst Lichter am 19. April 2014

## Schweine-Fleisch-Röllchen mit Bohnen und Rösti

### Für 2 Personen

400 g Kartoffeln, fest	2 Zwiebeln	1 Zweig Rosmarin
4 EL Olivenöl	300 g Schweinerücken	Salz, Pfeffer
400 g breite Bohnen	1 Schalotte	1/4 l Gemüsebrühe
1/4 l Milch	2 EL Butterschmalz	1/8 l Rotwein
1 TL kalte Butter	1/2 Bund Bohnenkraut	1 TL Speisestärke

Die Kartoffeln halb gar kochen, anschließend pellen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Rosmarin abspülen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Zwiebeln andünsten und den Rosmarin untermischen. Schweinerücken in 4 Scheiben à ca. 75 g schneiden. Die Fleischscheiben dünn klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf jede Scheibe etwas gedünstete Rosmarin-Zwiebeln geben und fest aufrollen, eventuell mit Küchengarn fixieren. Die Bohnen putzen und in drei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Schalotte schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl die Schalotte anschwitzen. Brühe und Milch dazugeben und zum Kochen bringen. Darin die Bohnen in ca. 10 Minuten weich kochen. Die Kartoffeln grob reiben und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Kartoffelspäne gleichmäßig darin verteilen und die Rösti von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Die Fleischröllchen in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl 5 Minuten rundum anbraten, heraus nehmen und warm stellen. Den Bratensaft mit Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit 1 TL kalter Butter binden und abschmecken. Bohnenkraut abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Speisestärke mit 1 EL Wasser verrühren und zusammen mit dem gehackten Bohnenkraut unter die Bohnen rühren. Kurz aufkochen und abschmecken. Die Fleischröllchen anrichten, mit etwas Sauce begießen, pro Portion je ein halbes Rösti und das Bohnengemüse dazu servieren.

Vincent Klink am 22. August 2013

# Schweine-Kinn mit Senfgurken und Gersten-Ragout

## Für 4 Personen

1 Zwiebel	1 Karotte	800 g Schweinekinn, gepökelt
1/2 TL Kümmel	2 Lorbeerblätter	1 Zweig Majoran
1 Zweig Thymian	2 EL Pfefferkörner	1 Bio-Zitrone
300 ml Weißwein	Senfgurke	300 g Salatgurke
30 g Zucker	100 ml weißer Balsamico	200 ml Wasser
2 EL Senfsaat	1 Msp. Piment, gemahlen	2 Lorbeerblätter
1 TL scharfer Senf	3 Schalotten	1/2 Bund Dill
Gewürzsalz	75 g Meersalz	1 TL getrocknetes Bohnenkraut
1/2 TL scharfes Paprikapulver	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Koriandersaat
1 TL getrockneter Majoran	1/2 TL Fenchelsaat	
<b>Gerstenragout:</b>		
1 Zwiebel	2 EL Olivenöl	150 g Perlgraupen
400 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer	50 g Bergkäse
1 TL Zitronenöl	1 EL Butter	

Zwiebel und Karotte schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Gemüsewürfel mit Schweinekinn, Kümmel, Lorbeerblätter, Majoran, Thymian und Pfefferkörnern in einen Topf geben. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale in direkt mit in den Topf reiben. Wein und 1,5 l Wasser angießen und aufkochen. Dann die Hitze etwas reduzieren und das Fleisch ca. 2,5 Stunden leicht köcheln lassen, bis es weich ist. Anschließend im Sud auskühlen lassen.

Für die Senfgurken Gurken schälen und in 3 cm große Scheiben schneiden.

Den Zucker in einen Topf geben und hellgelb karamellisieren, mit Balsamico ablöschen und das Wasser angießen. Senfsaat, Piment, Lorbeerblätter und Senf untermischen. Die Schalotten schälen, in feine Streifen schneiden und ebenfalls zugeben, alles aufkochen und 1 Minute köcheln lassen.

Dann den Topf vom Herd ziehen, den abgebrausten Dill und die Gurkenstücke einlegen und 1 Stunde ziehen lassen.

Für das Gewürzsalz Meersalz, Bohnenkraut, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Koriandersaat, Majoran und Fenchelsaat in einen Cutter geben und fein mixen. In ein Schraubglas abfüllen.

Für das Gerstenragout die Zwiebel schälen und fein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen. Graupen zugeben, ebenfalls anschwitzen mit Gemüsefond ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit etwa 1/4 der marinierten Gurkenscheiben fein würfeln. Bergkäse fein reiben.

Das gekochte Schweinekinn in ca. 2 cm starke Scheiben schneiden, gut abtrocknen.

Ist die Gerste bissfest, Käse und unterrühren, mit Zitronenöl abschmecken. Butter untermischen und die Gurkenwürfel unterheben.

Schweinekinn in einer Pfanne kurz anbraten.

Das Gerstenragout in der Tellermitte anrichten, eingelegte Gurkenstücke aufsetzen, in die Zwischenräume die gebratenen Fleischstücke setzen. Mit etwas vom Gewürzsalz bestreuen und servieren.

Jörg Sackmann am 24. Januar 2017

# Schweine-Kotelett mit Gurken-Kartoffel-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Kartoffelsalat:

600 g Kartoffeln, festk.	1 Salatgurke	250 ml kräftige Fleischbrühe
1 TL scharfer Senf	1 Msp. Curry	Salz, Pfeffer
3 EL Apfelessig	6 EL Sonnenblumenöl	$\frac{1}{2}$ Zwiebel

### Für die Koteletts:

1 EL getr. Thymian	100 g feine Semmelbrösel	4 Schweinekoteletts à ca. 230 g
Salz, Pfeffer	3 EL Mehl	3 Eier
6 EL Butterschmalz		

Die Kartoffeln waschen und in Wasser weich kochen. Kartoffeln abgießen, abkühlen lassen und schälen.

Die Gurke schälen, halbieren und das Kerngehäuse austreichen. Dann die Gurke fein hobeln.

Kartoffeln mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden.

Die Fleischbrühe in einem Topf aufkochen. Kartoffeln und Gurken in eine Schüssel geben. Senf, Curry, Salz, Pfeffer, Essig, Öl hinzufügen und mit der heißen Fleischbrühe übergießen. Alles gut mischen.

Den Kartoffel-Gurkensalat 15 Minuten ziehen lassen und dann nochmals abschmecken und nachwürzen.

Getrockneten Thymian im Mörser fein zerreiben und mit den Semmelbröseln auf einem Teller vermischen.

Die Koteletts kalt abwaschen, trocken tupfen und gleichmäßig flach klopfen.

Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

Koteletts dann durchs verquirlte Ei ziehen und in den Bröseln wenden und rundum panieren.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Koteletts darin bei schwacher bis mittlerer Hitze von beiden Seiten gleichmäßig goldbraun braten. Die Kunst ist es, das relativ dicke Fleisch so langsam zu braten, dass die Panade nicht zu dunkel wird und das Innere des Koteletts noch zartrosa ist.

Die Zwiebel schälen, auf einem feinen Hobel zum Kartoffel-Gurkensalat hobeln und untermischen. Salat nochmals abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Koteletts und Kartoffelsalat anrichten.

Vincent Klink am 24. Mai 2018

# Schweine-Kotelett mit Spargel und Kartoffel-Gratin

## Für 4 Personen

2 Zweige Rosmarin	5 Stiele Thymian	1 Stiel Kerbel
1 Knoblauchzehe	800 g Kotelettkarree	Meersalz, Pfeffer
6 EL Olivenöl	8 mittelgroße Kartoffeln	Muskat
125 ml Schlagsahne	16 Stangen weißer Spargel	Zucker
1 EL Butter	200 ml Kalbsjus	

Backofen auf 65 Grad vorheizen. Rosmarin, Thymian und Kerbel abspülen und trockenschütteln. Knoblauch schälen und andrücken. Das Karree mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, in einer Pfanne mit 4 EL heißem Olivenöl kurz von jeder Seite anbraten. Kräuter und Knoblauch dazugeben. Im vorgeheizten Backofen ca. 1 1/4 Stunden in der Pfanne gar ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren den Backofen auf 175 Grad aufheizen und das Fleisch ca. 3 - 4 Minuten erwärmen. Dann auf ein Schneidebrett legen, mit Alufolie abdecken und 5 Minuten ruhen lassen. Die Kartoffeln schälen, längst halbieren und in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden. Dann die Form ausbuttern, die Kartoffeln leicht gefächert auslegen, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen und mit der Sahne auffüllen. In den auf 175 Grad vorgeheizten Backofen für ca. 30 - 40 Minuten schieben. Den Spargel schälen, halbieren und schräg in ca. 5 cm lange Rauten schneiden. Diese dann in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken und zum Schluss etwas Butter zugeben und den Spargel schwenken. Den Spargel mittig auf dem Teller anrichten. Das Karree in 4 gleichgroße Stücke schneiden und auf Spargel legen. Die Kartoffeln an den Spargel legen Mit der erwärmten Kalbssauce leicht angießen.

Frank Buchholz am 29. April 2013

# Schweine-Kotelett mit zweierlei Bohnen und Bier-Kümmel-Jus

## Für 4 Personen

### Für die Bohnen:

500 g frische dicke Bohnen	Salz, Pfeffer	500 g feine grüne Bohnen
4 Strauchtomaten	3-4 Zweige Bohnenkraut	1 EL Butter

### Für das Fleisch:

4 Koteletts à 250-280 g	Meersalz, Pfeffer	3 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	

### Für den Kartoffel-Zitronenstampf:

500 g mehligk. Kartoffeln	Salz, Pfeffer	100 g Butter
1 Bio-Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	

### Für den Jus:

1 Flasche dunkles Bier	20 g Kümmel	$\frac{1}{2}$ l dunkle Bratensauce
------------------------	-------------	------------------------------------

Bohnenkerne auslösen, in kochendem Salzwasser blanchieren. Abschrecken und aus den Hülsen drücken. Grüne Bohnen putzen, in 2 cm Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren, abschrecken. Tomaten überbrühen, abschrecken, abziehen und entkernen. Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Inzwischen Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2-3) vorheizen. Kotelettstrang putzen (Knochen frei setzen), mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln. Zu den Koteletts in die Pfanne geben. Fleisch im heißen Ofen 8-10 Minuten garen, herausnehmen. Kotelettstück in Alufolie gewickelt etwas ruhen lassen. Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser garen. Kartoffeln abgießen und etwas ausdämpfen lassen. Kartoffeln fein zerstampfen, dabei die Butter nach und nach untermischen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abraspeln. Zitrone auspressen. Püree mit Zitronensaft abschmecken. Schnittlauch abbrausen, fein schneiden und zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bier, Kümmel und Bratensauce in einen Topf geben und kräftig würzig einkochen lassen.

1 EL Butter in einer Sauteuse erhitzen. Etwas Fond aufgießen, kurz köcheln lassen. Bohnenkerne und grüne Bohnen darin erhitzen. Bohnenkraut und Tomatenwürfel einschwenken.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin nochmals kurz nachbraten. Kotelettstrang aufschneiden, mit schwarzem Pfeffer und Salz würzen. Sauce abschmecken. Fleisch mit Zitronen-Kartoffelstampf, Bohnen und der Sauce anrichten.

Karlheinz Hauser am 12. Juli 2016

# Schweine-Krusten-Filet auf Spitzkohl-Kürbis-Gemüse

## Für vier Portionen

### Für das Schweinefilet:

50 g Schweinkrusten	80 g Schweineschmalz	1 Eigelb
800 g dickes Schweinefilet	Salz, Pfeffer	1 El Butterschmalz

### Für das Gemüse:

250 g Hokkaido-Kürbis	1 rote Zwiebel	6-8 Spitzkohlblätter
1 Tl gehackten Kümmel	2-3 El Rapsöl	1 El Zucker
2-3 El Balsamico	75 ml Fleischbrühe	50 g Butter
4 Zweige Blattpetersilie		

Schweinekrusten in einen Beutel geben und mit einem kleinen Topf oder Nudelholz zerstoßen. Das Schweineschmalz mit Eigelb und Krusten-Krümel vermischen. Die Masse in einen Frühlingsbeutel geben etwa 5 Millimeter dick flachdrücken und für 30 Minuten kalt stellen. Das Filet mit Salz und Pfeffer würzen und im erhitzten Butterschmalz rundum anbraten. Dann im Ofen bei circa 140°C bis 150°C ca. 15 Minuten rosa garen. Dabei das Fleisch gelegentlich wenden. Das Filet aus dem Ofen nehmen und den Backofengrill auf 200 °C vorheizen. Die Kruste auf das Fleisch legen und unter dem heißen Grill in circa 2 – 3 Minuten goldbraun gratinieren. Den Kürbis samt Schale in dünne Scheiben hobeln, Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Die Spitzkohlblätter in mundgerechte Stücke schneiden. Inzwischen Kürbis, Zwiebeln und Spitzkohl zusammen mit Kümmel in einer breiten Pfanne in heißem Öl etwa 3 Minuten anbraten. Mit Zucker bestreuen und das Gemüse leicht karamellisieren. Dann mit Essig ablöschen, Brühe dazu gießen, Butter unterschwenken, alles mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zum Servieren das Filet in Tranchen schneiden. Das Gemüse mittig in die Teller verteilen, jeweils zwei Tranchen Filet darauf setzen und mit gezupfter Blattpetersilie vollenden.

Johann Lafer am 14. September 2013

# Schweine-Mdaillons mit Zucchini-Paprikagemüse, Gnocchi

## Für zwei Personen

### Für die Medaillons:

4 Schweinemedallions, à 80 g	1 EL Olivenöl	50 g Gorgonzola
1 EL Semmelbrösel	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für die Gnocchi:

250 g mehligk. Kartoffel	100 g Mehl (Typ 550)	1 Ei
20 g Butter	1/2 Bund Schnittlauch	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für das Zucchini-Paprikagemüse:

1 rote Zwiebel	1 gelbe Paprikaschote	1 Zucchini, klein
1 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	50 ml Gemüsefond
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, abwaschen und ca. 15 Minuten in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Die Schweinemedallions waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend in eine Auflaufform setzen. Den Gorgonzola grob zerteilen, auf den Medaillons verteilen und mit den Semmelbröseln bestreuen. Das Ganze im vorgeheizten Backofen etwa zehn Minuten gratinieren.

Die Kartoffeln abgießen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse geben. Das Ei trennen. Anschließend 70 Gramm Mehl, das Eigelb und etwas Salz unterkneten. Aus dem Teig haselnussgroße Kugeln formen und auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen. Mit einer Gabel ein Rillennmuster eindrücken. Die Gnocchi in reichlich Salzwasser in zwei Portionen je etwa drei Minuten ziehen lassen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. Die Gnocchi mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und warm stellen.

Für das Gemüse die Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Die Paprika waschen, vom Kerngehäuse befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zucchini von den Enden befreien und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Die Zucchini und die Paprika hinzugeben und ebenfalls anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tomatenmark hinzugeben, kurz anschwitzen und mit dem Gemüsefond ablöschen. Das Ganze zwei bis drei Minuten köcheln lassen.

Die Butter in einer Pfanne zergehen lassen und die Gnocchi darin drei Minuten goldbraun und knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch fein schneiden und unter die Gnocchi schwenken.

Die Schweinemedallions aus dem Ofen nehmen.

Die gratinierten Schweinemedallions mit dem Zucchini-Paprikagemüse und den selbstgemachten Gnocchi auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 18. September 2015

# Schweine-Medailon, Wirsing-Gemüse, Blumenkohl-Kartoffeln

## Für 4 Portionen

800 g festk. Kartoffeln	1 Bund gemischte Kräuter	3 EL Sonnenblumenöl
1 halbe Blumenkohl	50 g Butter	Salz, Pfeffer
1/4 Wirsing	1/2 rote Zwiebel	1 EL Butter
2 EL Sahne	1 Schuss Wasser	2 Schweinefilets (à 350 g)
100 g durchw. Speck	200 g Champignons	1 rote Zwiebel
4 EL Sonnenblumenöl	1 Schuss Cognac	100 ml Bratenfond
1 Schuss Sahne	50 g Butter	1 Prise Zucker

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schüteln. Die Blätter von den Stängeln abzupfen und fein schneiden. Den Blumenkohl putzen, waschen und auf einer Reibe zerkleinern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze rundherum 68 Minuten braten.

Inzwischen für das Gemüse die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen. Den Kohl putzen, waschen und die Blätter ohne die Rippen in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die Wirsingstreifen dazugeben und einige Minuten mitschwitzen.

Für die Kartoffeln den geriebenen Kohl zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und 2-3 Minuten mitbraten. Kräuter und Butter unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, warmhalten. Den Wirsing mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne mit 1 Schuss Wasser angießen und den Wirsing weitergaren, bis er weich ist, aber noch leichten Biss hat. Noch einmal abschmecken und warmhalten.

Für Fleisch und Sauce das Schweinefilet von Fett und Sehnen befreien und in schöne Medaillons schneiden. Die Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen. Den Speck in Würfel schneiden. Die Champignons putzen und bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben. Die Stiele entfernen und die Köpfe in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Den Speck dazugeben und kurz mitbraten. Zwiebeln und Speck auf einer Pfannenseite zusammenschieben. Die Champignons auf der freien Pfannenseite verteilen und anbraten bei Bedarf etwas mehr Öl dazugeben. Mit dem Cognac ablöschen, den Fond angießen und die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen. Sahne, Butter und Zucker dazugeben und alles noch einmal kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schweinemedallions darin bei starker Hitze unter gelegentlichem Wenden rundherum etwa 5 Minuten scharf anbraten.

Die Schweinemedallions mit je 1 Nocke Wirsing und Blumenkohlkartoffeln auf Tellern anrichten und mit der Champignonsauce getoppt servieren.

### **Tipp:**

Alternativ zu den Medaillons darf es auch wie in der Sendung ein Schnitzel sein!

Frank Rosin am 10. Dezember 2018

## Schweine-Medaillons mit Backobst auf Kartoffel-Wirsing

### Für vier Portionen

600 g Kartoffeln, festk.	1 Wirsing	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	Muskatnuss	250 ml Gemüsefond
8 Schweinefiletmedaillons, à 80 g	150 g Backobst, gemischt	1 Eigelb
30 g zimmerwarme Butter	2 EL Semmelbrösel	8 Scheiben Bacon
2 EL Olivenöl	1 Bund Petersilie	

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Den Wirsing putzen, waschen, den Strunk entfernen und die Hälften in Streifen schneiden. Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die Kartoffelwürfel darin anbraten. Den Wirsing auf die Kartoffeln geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Gemüsebrühe angießen und bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten schmoren lassen.

Die Medaillons an der Seite vorsichtig aufschneiden und aufklappen. Leicht plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Backobst grob hacken und mit dem Eigelb, der Butter und den Semmelbröseln mischen. Die Füllung auf das Fleisch geben und wieder zusammenklappen. Mit je einer Scheibe Bacon umwickeln, dabei die offene Seite gut umschließen.

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten. Anschließend auf ein Backblech legen und zehn Minuten garziehen lassen.

Die Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Die Petersilie unter das Gemüse mischen und auf Tellern anrichten. Je zwei gefüllte Medaillons darauf legen und mit grob gemahlenem, schwarzem Pfeffer bestreuen.

Horst Lichter am 13. Februar 2016

## Schweine-Medaillons mit Kräutern und Champagner-Kraut

### Für die Schweinemedallions:

300 g Schweinefilet	1 Zweig Basilikum	1 Zweig glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Pflanzenöl	2 EL Butter

### Für die Kartoffeln:

5 kleine Kartoffeln	10 Scheiben Parmaschinken	Pflanzenöl
---------------------	---------------------------	------------

### Für das Champagnerkraut:

200 g Sauerkraut	100 ml Champagner	100 ml Gemüsefond
2 EL Schmand	Salz, Pfeffer	Zucker

Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Schweinefilet in sechs gleich große, gut daumendicke Medaillons schneiden, eine kleine Tasche in jedes Medaillon schneiden und mit Kräutern spicken. Anschließend die gespickten Medaillons in einer Pfanne mit Pflanzenöl ringsum anbraten, herausnehmen und auf einem Backgitter, auf der Mittleren Schiene, im vorgeheizten Backofen garen. Butter in der Pfanne aufschäumen lassen, die gegarten Medaillons nochmals hineinlegen und kurz in der Butter nachbraten.

Die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit gesalzenem Wasser gar kochen, pellen und anschließend der Länge nach halbieren. Die halbierten Kartoffeln mit Parmaschinken umwickeln und in einer Pfanne mit wenig Öl ringsum knusprig braten.

Das Sauerkraut in ein Sieb schütten, unter fließendem Wasser abwaschen, abtropfen, zusammen mit der Hälfte des Champagners und dem Fond in einen Topf gießen und einkochen lassen. Wenn die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist, den Schmand zugeben, das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und kurz vor dem Servieren den restlichen Champagner einrühren.

Champagnerkraut mit Schweinemedallions und Parmaschinken-Kartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Herrmann am 30. Dezember 2015

## Schweine-Medaillons mit Paprika-Soße, Kartoffel-Würfeln

### Für 2 Personen

4 Kartoffeln, fest	5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
350 g Schweinefilet	1 Zwiebel	2 rote Paprika
1 rote Chilischote	1 EL Tomatenmark	100 g geschälte Dosen-Tomaten
2 TL Paprikapulver	1 Prise Zucker	

Für die Kartoffelwürfel die Kartoffeln schälen und in 3 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl bei mittlerer Temperatur ca. 15 Minuten garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in 4 Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten je 3 Minuten anbraten. Fleisch herausnehmen und ziehen lassen. Zwiebel schälen und fein schneiden. Paprika halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in 2 cm große Rauten schneiden. Chilischote halbieren, die Kerne entfernen und grob würfeln. Gewürfelte Zwiebel in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, Dann Tomatenmark, Paprika und Chilischote zugeben. Tomaten grob hacken und mit Paprikapulver zugeben und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Paprikasauce mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Medaillons nochmals kurz in der Sauce erwärmen. Medaillons mit der Sauce und den Kartoffelwürfeln anrichten.

Vincent Klink 21. Februar 2013

# Schweine-Medaillons mit Rahm-Böhnchen und Polenta-Ecken

## Für vier Portionen

### Für die Polenta:

100 g Polentagrieß instant	400 ml Gemüsefond	50 g Butter
2 EL Butterschmalz	Salz, Muskatnuss	

### Für die Medaillons:

4 Schweinemedailleurs, à 160 g	2 EL Olivenöl	2 Tomaten
80 g Parmesan	1 TL Kräuter der Provence	Salz, Pfeffer

### Für die Rahmböhnchen:

400 g grüne Bohnen	1 Zwiebel	30 g Butter
1 TL Mehl	200 ml Gemüsefond	150 ml Sahne
Thymian		

Den Gemüsefond aufkochen und den Grieß unter Rühren einstreuen. Mit Salz und Muskat würzen und bei kleinster Hitze etwa zehn Minuten ausquellen lassen. Die Butter unterrühren, in eine Auflaufform streichen und abkühlen lassen. Die Polenta in Stücke schneiden und in einer Pfanne im heißen Butterschmalz von beiden Seiten anbraten. Die Schweinemedailleurs mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten. In eine Auflaufform setzen. Die Tomaten in acht gleichmäßige Scheiben schneiden und auf die Medailleurs legen. Mit den Kräutern der Provence und etwas Pfeffer bestreuen und den Parmesan darauf verteilen. Im Ofen bei 160 Grad 15 Minuten garen. Zuletzt den Backofengrill für ein bis zwei Minuten zuschalten, um den Käse zu bräunen. Die Bohnen putzen, waschen, in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen, anschließend abgießen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen, mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit dem Gemüsefond ablöschen und einmal aufkochen lassen. Sahne zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sämig einkochen lassen. Die Bohnen zugeben und darin weitere zwei bis drei Minuten garen. Zum Anrichten die Polenta mit den Bohnen auf Tellern verteilen. Jeweils ein Medailion dazulegen und mit etwas frischem Thymian garnieren.

Horst Lichter am 16. November 2013

# Schweine-Medaillons mit Zucchini-Paprika-Gemüse, Gnocchi

## Für vier Portionen

8 Schweinemedallions (à 80 g)	Salz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	100 g Gorgonzola	2 EL Semmelbrösel
1 rote Zwiebel	2 gelbe Paprikaschoten	1 Zucchini
1 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	100 ml Gemüsebrühe
30 g Butter	500 g frische Gnocchi	1 Bund Schnittlauch

Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. In eine Auflaufform setzen. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Gorgonzola grob zerteilen und auf den Medaillons verteilen, mit den Semmelbröseln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen etwa zehn Minuten gratinieren.

Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Zucchini und Paprika zugeben und ebenfalls anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark zugeben, kurz anschwitzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zwei bis drei Minuten köcheln lassen.

Butter in einer Pfanne zerlassen und die Gnocchi darin zwei bis drei Minuten goldbraun und knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch fein schneiden und unter die Gnocchi schwenken.

Medaillons aus dem Ofen nehmen und auf dem Zucchini-Paprikagemüse anrichten. Die Gnocchi dazu servieren.

Horst Lichter am 25. April 2015

## Schweine-Medaillons, Kartoffel-Püree, Apfel-Rahm-Kraut

**Für zwei Personen**

**Für das Kartoffelpüree:**

400 g mehligk. Kartoffeln	80 ml Milch	2 EL Butter
frisch geriebene Muskatnuss	Salz	

**Für das Apfelrahmkraut:**

400 g Weißkohl	80 ml Geflügelbrühe	50 g Sahne
1 EL Apfelmus	1 Msp. Zitronenabrieb	1 TL Petersilie
1 EL kalte Butter	mildes Chilisalz	

**Für die Medaillons:**

300 g Schweinefilet	$\frac{1}{2}$ TL Butter	80 ml Geflügelbrühe
1 Knoblauchzehe	2 Scheiben Ingwer	1 Streifen Zitronenschale
20 g kalte Butter	schwarzer Pfeffer aus der Mühle	Salz

Für das Püree und die Medaillons braune Butter herstellen. Dafür die Butter in die Pfanne geben und auf mittlerer Stufe erhitzen, anschließend mit einem Schneebesen durchrühren. Die Butter so lange köcheln lassen, bis die Butter einen bräunlichen Ton annimmt. Anschließend die Butter durch ein mit Küchentrepp ausgelegtes Sieb geben. Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln waschen, in Würfel schneiden und in Salzwasser weich kochen. Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Milch erhitzen und mit einem Kochlöffel unter die durchgepressten Kartoffeln rühren, einen Esslöffel Butter und die braune Butter untermischen. Das Püree mit Salz und Muskatnuss würzen. Für das Apfelrahmkraut den Weißkohl putzen, die äußeren Blätter entfernen, den Strunk entfernen und die Weißkohlblätter in dünne Streifen schneiden. Kohl, Brühe und Sahne in einen Topf geben, ein Blatt Backpapier auflegen und am Siedepunkt circa zehn Minuten dünsten, dabei öfter umrühren. Apfelmus, Zitronenschale und Petersilie hinzufügen und mit Chilisalz würzen. Für die Medaillons das Schweinefilet in vier Stücke schneiden und mit dem Handballen etwas flacher drücken. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, die braune Butter mit einem Pinsel darin verstreichen und die Medaillons darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite zwei bis drei Minuten anbraten. Die Medaillons aus der Pfanne nehmen, den Bratensatz mit Brühe ablöschen, Knoblauch, Ingwer und Zitronenschale einlegen und bis auf ca. drei Esslöffel einkochen lassen. Gewürze entfernen, die Butter hineinrühren und mit Pfeffer und falls nötig auch noch etwas Salz würzen. Die Medaillons wieder einlegen und darin noch kurz ziehen lassen. Die Schweinemedallions mit Kartoffelpüree und Apfel-Rahm-Kraut auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 20. Februar 2015

# Schweine-Nacken in Gewürz-Pflaumen-Jus mit Süßkartoffeln

## Für 2 Personen

### Für den Schweinenacken:

500 g Schweinenacken                      90 g Salz                                      1 g Pökelsalz  
Mehl

### Für das Gewürzpflaumenjus:

10 Pflaumen                                      5 Pfefferkörner                              4 Gewürznelken  
8 Wacholderbeeren                              1 Sternanis                                       $\frac{1}{4}$  Zimtstange  
40 ml Sherry Essig                              120 ml Rotwein                              80 ml Portwein  
5 g Earl Grey Teeblätter                              150 ml Geflügeljus                              10 g Butter  
Salz, Zucker

### Für die Süßkartoffeln:

3 Süßkartoffeln (à ca. 150 g)                      100 g Butter                                      Salz  
1 Zweig Thymian                                      100 ml Milch                                      100 ml Sahne

### Für die Garnitur:

4 Lauchzwiebeln                                      1 Bund Schnittlauch

Für den Schweinenacken:

Schweinenacken abspülen. 1 Liter Wasser, Salz und Pökelsalz aufkochen, abkühlen lassen und den Schweinenacken darin abgedeckt 12 Stunden ziehen lassen. Das gepökelte Schweine-Fleisch aus dem Behälter nehmen, trocken tupfen und straff zuerst in Frischhaltefolie und dann in Alufolie einrollen. Beide Enden fest verschließen und im Wasserbad bei 85 Grad 5 Stunden lang garen. Das gegarte Fleisch in Eiswasser gut abkühlen lassen, aus der Folie nehmen, trocken tupfen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Für das Gewürzpflaumenjus Pflaumen waschen, trockentupfen und entsteinen. Gewürze zerstoßen und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Mit Essig ablöschen. Rot- und Portwein zugeben. Aufkochen und um die Hälfte einkochen lassen. Teeblätter zufügen und darin 5 Minuten ziehen lassen. Die Sauce durch ein Sieb passieren und die Fleischscheiben 1 Stunde darin ziehen lassen, dann herausnehmen und abtropfen. Geflügeljus aufkochen, den reduzierten Gewürzfond zugeben und die kalte Butter unterziehen, Pflaumen in die heiße Sauce geben und mit Salz und Zucker abschmecken.

Für die Süßkartoffeln:

Süßkartoffeln waschen und schälen. Von 1 Süßkartoffel mit einem Kugelausstecher von 1 cm Durchmesser 10 Kugeln ausstechen. 20 g Butter erhitzen, die Kartoffelkugeln, etwas Salz, den Thymian, 120 ml Wasser aufkochen und abgedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Dann ohne Deckel weitergaren, dabei die Flüssigkeit einkochen lassen. Sobald die Kugeln gar sind und die Flüssigkeit reduziert ist, Thymianzweig entfernen und 30 g kalte Butter unter die Kartoffeln mischen. Übrige Süßkartoffel würfeln und in 50 g Butter andünsten. Sahne und Milch zugeben, mit Salz würzen und die Kartoffeln langsam gar kochen. Anschließend pürieren, durch ein feines Sieb streichen und abschmecken.

Für die Garnitur:

Lauchzwiebeln putzen und kurz blanchieren, herausnehmen und in Eiswasser tauchen, abtropfen lassen. Butter erhitzen. Lauchzwiebeln darin ca. 2 Minuten braten. Schnittlauch abspülen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Schweinenacken in Scheiben schneiden. In wenig Mehl wenden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Schweinenacken darin von jeder Seite 2 Minuten braten. Das Fleisch mit Pflaumenjus, Süßkartoffelpüree und -kugeln, Schnittlauch und Lauchzwiebeln anrichten.

Jörg Sackmann am 02. Juli 2013

# Schweine-Nacken-Braten

## Für 4 Portionen

1500 g Schweinenacken	1 Zwiebel	3 Karotten
1 Sellerie	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Tube Tomatenmark
1 l Brühe	1 Prise Salz	1 Prise weißer Pfeffer
1 Prise Zucker		

Röstgemüse in gleichgroße Stücke schneiden. Knochen aus dem Fleisch lösen (immer an den Rippen entlang schneiden; aus den Knochen kann die Brühe gewonnen werden).

Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Fleisch waschen, abtupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch anbraten und danach das Röstgemüse in den Bräter geben. Fleisch aus der Pfanne nehmen und separat lagern. Zum Gemüse im Bräter etwas Zucker hinzugeben und dünsten lassen. Anschließend das Tomatenmark hinzufügen und mit dem Gemüse gut vermischen. Mit Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe in den Bräter dazugeben (Bräter so befüllen bis alles abgedeckt ist) und aufkochen lassen.

Das Fleisch in die Pfanne zurückgeben und 90 min. bei 150 Grad in den Ofen schieben.

Zum Anrichten das Fleisch in daumendicke Streifen schneiden und mit Bratkartoffeln und kleinem angemachten Salat servieren.

Frank Rosin am 21. Juli 2014

# Schweine-Rücken, Pilz-Füllung, Kartoffel-Krusteln

## Für 4 Personen

### Für die Kartoffel-Krusteln:

400 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	2 EL Butter
8 EL Mehl	1 Ei	1 Zweig Rosmarin
Pfeffer	Pflanzenöl	

### Für den Schweinerücken:

125 g gem. Speisepilze	40 g getr. Tomaten	einige Kräuterstiele
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	Salz	1 EL Butter
100 g feines Kalbsbrät	Pfeffer, Öl	4 Schweinerückensteaks

Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen. Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen. Inzwischen Pilze putzen, eventuell anhängenden Sand vorsichtig abbürsten. Pilze fein schneiden. Tomaten ebenfalls fein schneiden. Kräuter abspülen, trocken schütteln abzupfen und fein hacken. Knoblauch abziehen und mit etwas Salz gemischt, mit einem Messerrücken fein zerdrücken und zu einer Paste verrühren. Butter in einer Pfanne erhitzen. Pilze, Tomaten und Kräuter darin anbraten, etwas abkühlen lassen. Inzwischen Kartoffeln abgießen, etwas abdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. 100 ml Wasser und Butter in einem kleinen Topf aufkochen. Mehl auf einmal zugeben und unter Rühren zu einem Kloß abbrennen. Erhitzen, bis sich auf dem Topfboden ein weißlicher Belag bildet. Den Teigkloß in eine Rührschüssel geben, kurz abkühlen lassen. Ei gründlich unterrühren. Rosmarin abspülen, trocken schütteln abzupfen und fein hacken. Kartoffeln und Rosmarin zum Teig geben und alles glatt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse kühl stellen. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Brät in eine Schüssel geben, Pilz-Mischung zugeben, unterkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und jeweils seitlich längs eine tiefe Tasche einschneiden. Gemüse-Brät-Masse in einen Spritzbeutel geben und in die Einschnitte drücken. Öffnung eventuell mit einem Holzspieß zustecken. Fleisch leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen die Fleischstücke darin von beiden Seiten kurz goldbraun anbraten. Fleisch in eine Auflaufform setzen und im heißen Ofen etwa 14 Minuten gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit das Fett in einer Fritteuse, weitem Topf oder Wok erhitzen. Aus dem Teig mit Esslöffeln Nocken abstechen. Im heißen Öl rundum goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Rückensteaks und Kartoffel-Rosmarin-Krusteln anrichten.

Rainer Klutsch am 27. Juli 2018

# Schweine-Rücken-Steak auf Paprika-Gurken, Ofenkartoffeln

## Für 4 Personen

### Für die Kartoffel-Speck-Taler:

1 kg Kartoffeln, mehlig	Salz	75 g Speck
Pflanzenöl	4 Stängel glatte Petersilie	2 Eier
10 g Maisstärke	Pfeffer	1 Prise Muskat
Mehl		

### Für das Fleisch und Gemüse:

800 g Schweinerücken	Salz	Pfeffer
1 EL Olivenöl	1 rote Paprika	1 Bund Dill
400 g Gurken	3 EL Butter	

### Für die Soße:

1 Knoblauchzehe	Salz	20 g Butter
1 Msp Kümmel	150 ml dunkle Bratensauce	Pfeffer

Für die Kartoffel-Speck-Taler die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen.

In der Zwischenzeit den Speck in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und den Speck darin kross anbraten.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Die gekochten Kartoffeln abschütten, Kartoffeln kurz im Topf ausdampfen lassen und dann durch eine Kartoffelpresse drücken. Eier und Maisstärke zu der Masse geben und gut vermengen.

Speck und Petersilie zur Kartoffelmasse geben, alles gut vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen, aus der Kartoffelmasse eine Wurst formen und diese eine halbe Stunde im Kühlschrank durchkühlen lassen.

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft) vorheizen.

Den Schweinerücken in vier Steaks schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Grillpfanne Olivenöl erhitzen und die Steaks darin beiden Seiten kurz anbraten. Dann die Steaks auf ein Backofengitter legen und im Backofen in ca. 14 Minuten fertig garen.

Die Paprika halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Den Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die Gurke mit der Schale längs halbieren und in Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Paprika darin anschwitzen, Gurkenscheiben hinzugeben. Wenn die Paprika weich ist den Dill hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die vorbereitete Kartoffelrolle in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten gleichmäßig braten.

Für die Soße Knoblauch schälen und fein hacken. Salz dazugeben und mit einem Messer zu einer feinen Paste zerdrücken.

In einem Topf die Butter erhitzen, Kümmel und Knoblauch hinzugeben und mit der Bratensauce auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch auf den Paprika-Gurken anrichten, Kartoffel-Speck-Taler daneben setzen und die Soße dazu reichen.

Simon Tress am 28. Juli 2017

# Schweine-Rippchen American Style mit Fenchel Salat

**Für 4 Personen:**

**Rippchen:**

500 ml Malzessig	2 L Wasser	6 Lorbeerblätter
3 Zimtstangen	90 g brauner Zucker	75 g grobkörniges Salz
1 Zwiebel, geviertelt	2 kg Schweinerippchen	

**Glasur:**

250 ml Whiskey	125 ml Ahornsirup	125 ml Malzessig
4 EL Worcestershiresauce	1 EL Dijonsenf	1 TL geräuch. Paprikapulver
1 EL Meersalz		

**Fenchelsalat:**

75 g Mayonnaise	2 EL Zitronensaft	320 g Weißkohl
1 Fenchelknolle	2 Äpfel	2 EL gehackter Dill
Salz	Pfeffer	

Für die Rippchen Essig, Wasser, Lorbeerblätter, Zimtstangen, Zucker, Salz und Zwiebel in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Rippchen in den Sud geben, Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und zugedeckt 30-40 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist.

Für die Glasur alle Zutaten in einem Topf verrühren und zum Kochen bringen. Die Temperatur herunterschalten und die Mischung 8-10 Minuten etwas reduzieren. Den Ofen/ Grill auf 220°C vorheizen.

Die Rippchen aus dem Sud nehmen und mit der Fleischseite nach unten in eine große, hohe ofenfeste Form geben. Mit der Glasur übergießen und im heißen Ofen/ Grill 15 Minuten schmoren. Die Rippchen wenden, wieder mit der Glasur übergießen und weitere 15 Minuten schmoren, bis das Fleisch zart ist und die Glasur eingekocht. Die Rippchen vor dem Servieren aufschneiden und mit der restlichen Glasur bestreichen. Für den Fenchelsalat Mayonnaise und Zitronensaft in einer großen Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohl, Fenchel, Äpfel und Dill fein schneiden, zugeben und unterheben.

Christian Henze am 20. Juli 2018

# Schweine-Rippchen, Knollen-Sellerie, Tomaten-Hollandaise

## Für 4 Personen

### Für die Rippchen:

800 g Schweine-Rippchen (Bio)	8 Körner Szechuanpfeffer	20 g frischer Ingwer
2 Zweige Thymian	50 ml Ketjap Manis	50 ml Sojasauce
50 ml Austernsauce	50 ml Tomatensaft	2 Knoblauchzehen
1 EL Zucker	50 ml Sherryessig	1 Bio-Zitrone
1 EL Sesam		

### Für den Knollensellerie:

400 g Knollensellerie	2 Schalotten	2 EL Butter
50 ml Weißwein	1 EL Senfsaat	Salz, weißer Pfeffer
2 EL Selleriegrün		

### Für die Tomatenhollandaise:

80 g Butter	1 Bio-Limette	100 ml kräftige Gemüsebrühe
1 Ei	3 Eigelbe	1 EL Tomatenmark
Cayennepfeffer, Meersalz		

Am Vortag vorbereiten:

Die Rippchen in vier Portionen aufteilen und in einen Topf flach einlegen.

Szechuanpfeffer fein mörsern. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Pfeffer, Ingwer, Thymianblättchen, Ketjab Manis, Sojassauce, Austernsauce und Tomatensaft auf den Rippchen verteilen. Mit so viel Wasser auffüllen, bis diese leicht bedeckt sind. Die Rippchen mit Deckel bei niedriger Hitze langsam garen. Sie sollten nicht kochen, sondern nur simmern! Sobald sich die Knochen leicht vom Fleisch ziehen lassen, den Topf vom Herd ziehen, abkühlen lassen und kühlstellen.

Am Kochtag:

Die Rippchen aus dem Kochfond nehmen und die Knochen herausziehen. Den Kochfond durch ein feines Sieb streichen.

Den Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden. In einem Topf Zucker auflösen, Knoblauch zugeben und goldgelb karamellisieren. Mit dem Essig ablöschen. Anschließend den Kochfond zugeben und solange einkochen bis ein kräftiger Sirup entsteht.

Den Knollensellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und ebenfalls fein würfeln. In einem Topf Butterschmalz erhitzen, Schalotte und Sellerie zugeben und farblos anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und solange einkochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Senfsaat in reichlich Wasser weich kochen. Sellerie in eine Schüssel geben. Mit Salz, weißem Pfeffer und der Senfsaat abschmecken. Kurz vor dem Servieren das Selleriegrün in feine Streifen schneiden und unter die Sellerie rühren.

Für die Tomatenhollandaise die Butter goldgelb bräunen. Die Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und den Saft auspressen.

Für die Rippchen die Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben, den Saft auspressen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.

Den Sirup mit der Zitronenschale und -saft, evtl. mit Szechuanpfeffer abschmecken und durch ein feines Sieb streichen. Die Rippchen auf ein Gitter setzen, mit dem Sirup gut einpinseln und bei Oberhitze gratinieren. Ab und zu etwas Sirup aufpinseln, sodass die Rippchen schön glasieren. Kurz vor dem Servieren den Sesam auf die Rippchen streuen.

Die Brühe mit dem Ei und den Eigelben, dem Tomatenmark und Schale und Saft der Limette

in einen Schlagkessel geben und über einem Wasserbad schaumig aufschlagen, bis das Ei bindet (ca. 70 Grad). Die noch warme Butter langsam unterrühren. Mit dem Cayennepfeffer und etwas Meersalz abschmecken.

Den Knollensellerie in einem runden Ausstecher auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Die lackierten Rippchen darauf verteilen. Die Hollandaise daneben als kleine Nocken anrichten.

Michael Kempf am 15. April 2016

## **Schweine-Rouladen mit Birnen, Bohnen und Speck-Salat**

### **Für zwei Personen**

4 dünne Schweineschnitzel	4 Scheiben Bacon	4 Scheiben Lardo
250 g grüne Bohnen	2 rote Zwiebeln	1 Birne
1 EL Schweineschmalz	250 ml Birnen-Cidre	2 EL Apfelessig
2 Zweige Majoran	1 TL Dijon-Senf	4 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Bohnen waschen, putzen, trocken tupfen und die Enden abschneiden. Die Bohnen nach Belieben halbieren. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Die Bohnen für circa acht Minuten in dem Salzwasser garen. Anschließend abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Schnitzel waschen und trocken tupfen. Das Fleisch leicht salzen und jeweils eine Scheibe Lardo auf ein Schnitzel geben. Die Zwiebeln abziehen und eine Zwiebel beiseite legen. Die andere Zwiebel in Würfel schneiden. Den Majoran waschen, trocken tupfen und die Blätter vom Stil abzupfen. Eine Pfanne mit einem Teelöffel Schweineschmalz erhitzen und zwei Scheiben Bacon darin anbraten. Die Zwiebelwürfel dazugeben und andünsten. Einige Majoranblätter ebenfalls dazugeben und kurz mit andünsten. Anschließend den Dijon-Senf unterrühren, die Zwiebelmischung etwas abkühlen lassen und auf den Schnitzeln verteilen. Diese aufrollen und mit Zahnstochern befestigen. Eine Pfanne mit dem restlichen Schweineschmalz erhitzen. Die Schnitzelröllchen ringsherum anbraten und anschließend mit 150 Milliliter Birnen-Cidre ablöschen. Den Cidre etwas einkochen lassen. Einen Deckel auf die Pfanne geben und die Pfanne dann für etwa 15 Minuten in den Backofen geben. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Rapsöl erhitzen und die restlichen Speckstreifen anbraten und anschließend aus der Pfanne nehmen. Die übrige Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. In die Pfanne geben, in der auch der Speck angebraten wurde und andünsten. Anschließend mit dem restlichen Birnen-Cidre ablöschen und die gekochten Bohnen dazugeben und alles durchschwenken. Nach Belieben einige Majoranblättchen grob schneiden und dazugeben. Die Birnen schälen, in Spalten schneiden und die Kerne entfernen. Die Spalten mit unter die Bohnenmischung heben. Einen Esslöffel Essig und das restliche Rapsöl unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Essig abschmecken. Die Schnitzelröllchen aus dem Ofen nehmen und schräg halbieren. Den Birnen-Bohnen-Salat auf einem Teller anrichten und die knusprigen Speckstreifen über den Salat geben. Die Schnitzelröllchen daneben anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 16. Januar 2013

# Schweine-Schnitzel auf rahmigen Zucchini-Nudeln

## Für vier Portionen

### Für die Zucchini-Nudeln:

250 g feine Tagliatelle	2 Zucchini	2 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe	150 ml Sahne	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für die Schweineschnitzel:

8 Schweinerückensteaks, à 80 g	2 Eier	50 g Mehl
200 g Semmelbrösel	200 g Butterschmalz	Salz
Pfeffer		

### Zum Anrichten:

1 Zitrone	4 Stiele Petersilie
-----------	---------------------

Tagliatelle in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, abgießen und beiseite stellen. Danach Zucchini waschen und in dünne Streifen hobeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zuchinistreifen darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Brühe und Sahne zugeben und 1-2 Minuten köcheln lassen. Tagliatelle unterschwenken, mit frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Für die Schnitzel die Schweinerückensteaks flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eier in einer flachen Schale verquirlen. Schnitzel zuerst mehlieren, dann durch die verquirlten Eier ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden, leicht andrücken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin schwimmend goldbraun und knusprig ausbacken. Herausheben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Salzen.

Zucchini-Nudeln auf Tellern anrichten, je zwei Schnitzel darauf legen und mit Zitronenspalten und Petersilie garnieren.

Horst Lichter am 04. April 2015

# Schweine-Schnitzel mit schwäbischem Kartoffel-Salat

## Für vier Portionen

800 g kleine Kartoffeln, vorgegart	1 Zwiebel	200 ml Brühe
1 TL Zucker	5 EL Weißweinessig	2 TL Senf
Salz, Pfeffer	4 EL Sonnenblumenöl	8 Schweineschnitzel
2 Eier	50 ml Mineralwasser	100 g Mehl
200 g Semmelbrösel	5-8 EL Sonnenblumenöl	50 g Butter
1 Bund Schnittlauch	1 Zitrone	2-3 Stängel Petersilie

Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Brühe erhitzen, Zwiebel zugeben und aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen. Den Zucker, Essig, Senf und Öl unterrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und in eine Schüssel geben. Den heißen Sud zugeben, unter die Kartoffeln mischen und 30 Minuten ziehen lassen.

Die Schnitzel plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier mit dem Mineralwasser verquirlen. Die Schnitzel zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln panieren.

Das Sonnenblumenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbraten. Zuletzt die Butter zugeben und aufschäumen lassen. Die Schnitzel damit übergießen. Aus dem Fett nehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und unter den Salat mischen. Den schwäbischen Kartoffelsalat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Kartoffelsalat mit dem Schweineschnitzel anrichten. Ein Zitronenachtel und etwas Petersilie anlegen.

Horst Lichter am 23. Januar 2016

# Schweine-Schnitzel mit Schwarzwälder Schinken gefüllt

## Für 2 Personen

### Kartoffelsalat:

500 g Kartoffeln, festk.	1 kleine Zwiebel	250 ml kräftige Fleischbrühe
1/2 TL scharfer Senf	2 Msp Curry	Salz, Pfeffer
1 EL Apfelessig	5 EL Sonnenblumenöl	

### Schnitzel:

4 Sch Kastenweißbrot	1 Sch Roggenbrot	2 doppelte Schweineschnitzel
Pfeffer	4 Sch. Schwarzwälder Schinken	2 Scheiben Bergkäse, dünn
2 EL Mehl	1 Ei 4 EL Butterschmalz	

### Kartoffelsalat:

Die Kartoffeln waschen, abbürsten und in einem Topf mit Wasser weich kochen, dann abschütten und etwas abkühlen lassen.

Kartoffeln schälen und mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr fein schneiden. Die Fleischbrühe aufkochen. Kartoffeln und Zwiebel in eine Schüssel geben, Senf, Curry, Salz, Pfeffer, Essig, Öl hinzufügen und mit der heißen Fleischbrühe übergießen. Alles gut mischen. Den Kartoffelsalat eine halbe Stunde stehen lassen und dann nochmals abschmecken und nachwürzen.

### Schnitzel:

Das Brot in einem Cutter oder auf einer Reibe zu sehr feinen Bröseln mahlen oder reiben.

Die Schnitzel einschneiden, dünn plattieren und mit Pfeffer würzen, nur leicht salzen. Mit Schinken- und Käsescheiben füllen und die Schnitzel fest zusammendrücken.

Gefüllte Schnitzel zuerst in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in den Brotbröseln wenden und diese etwas andrücken.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel bei mäßiger Hitze goldbraun von jeder Seite ca. 3 Minuten braten.

Schnitzel mit dem Kartoffelsalat anrichten und servieren.

Vincent Klink am 24. November 2016

# Schweine-Steak mit Kräuterbutter, Kartoffel-Plätzchen

## Für 2 Personen

### Für die Kräuterbutter:

1 Schalotte	2 Sardellen in Öl	1 Zweig Majoran
1 Zweig Thymian	1 Zweig Estragon	1 Msp. Paprikapulver
1 Msp. Curry	1 TL Gemüsebrühe	1 TL Zitronensaft
1 TL Anisschnaps	1 TL Cognac	1 TL Madeira
1 Zweig glatte Petersilie	1 TL Schabzieger-Klee	100 g Butter
Salz	Pfeffer	200 g vorw. festk. Kartoffeln
1 Bund Schnittlauch	2 EL Butterschmalz	2 Schweinerückensteaks (à 180 g)
Salz	Pfeffer	1 EL Butterschmalz

Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. Sardelle sehr fein hacken. Majoran, Thymian und Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Weißwein, Schalotte, Knoblauch, Sardelle, Kräuter, Paprikapulver und Curry in einen Topf geben und aufkochen. Dann abkühlen lassen.

Brühe, Zitronensaft, Cognac, Madeira und 1 Msp. Pfeffer unter die Schalotten-Mischung mischen. Petersilie abspülen, trocken schütteln, fein hacken und untermischen. Die Butter (bis auf 1 EL) schaumig rühren und unter die Würzmischung mixen, mit Salz abschmecken.

Ofen auf 60 Grad vorheizen (Umluft nicht geeignet/Gasherd: max. Stufe 1). Steaks trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Steaks darin von beiden Seiten kräftig anbraten. In eine Auflaufform geben und warm stellen.

Kartoffeln schälen und fein reiben. Kartoffelraspel in ein Tuch geben und gut ausdrücken. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Schnittlauchröllchen unter die Kartoffeln mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelmasse mit einem Esslöffel portionsweise als kleine dünne Küchlein (Ø ca. 4 cm) ins heiße Butterschmalz setzen. Von beiden Seiten goldbraun backen.

Den Bratensatz in der Pfanne mit etwas frischer Butter verrühren.

Vincent Klink am 09. Juni 2016

## Schweine-Steaks 'Caprese' auf Basilikum-Bandnudeln

### Für vier Portionen

#### Für die Steaks:

4 Schweinesteaks	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
2 Strauchtomaten	1 Büffelmozzarella	

#### Für die Bandnudeln:

250 g frische Bandnudeln	Salz	30 g Pinienkerne
1 Bund Basilikum	4-5 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Zitrone

Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen. Schweinesteaks mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Anschließend auf ein Backofenblech legen. Tomaten abbrausen, Strunk entfernen und die Tomaten in Scheiben schneiden. Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd und leicht überlappend auf das angebratene Fleisch legen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Grillfunktion etwa fünf Minuten überbacken, bis der Käse leicht geschmolzen ist. Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, leicht salzen und die Bandnudeln darin al dente garen und danach abgießen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Basilikum abbrausen und die Blätter von den Stielen zupfen. Basilikumblätter zusammen mit dem restlichen Olivenöl in einen Mörser geben und zu einer Paste zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen. Basilikumöl über die Bandnudeln geben und diese darin schwenken. Zum Anrichten die Bandnudeln auf eine Fleischgabel drehen und auf Teller legen. Jeweils ein überbackenes Schnitzel Caprese darauf legen und mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Horst Lichter am 24. Mai 2014

# Schweinebauch, Vakuum gegart, Kartoffel-Püree

## Für 4 Personen

3 Schalotten	3 Knoblauchzehen	5 Wacholderbeeren
2 Zweige Thymian	150 g Gänseschmalz	500 ml Geflügelbrühe
1 TL Kümmel	Salz, Pfeffer	250 g Creme-double

## Für das Kartoffelpüree:

500 g Kartoffeln mehlig	100 ml Milch	50 g Butter
100 g Sahne	1 Prise Muskat	Salz
100 g Forellenkaviar		

Von dem Schweinebauch die Schwarte abschneiden.

Für die Marinade Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Wacholderbeeren fein hacken. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Schalotten und Knoblauch in Gänseschmalz andünsten, Geflügelbrühe, Wacholderbeeren, Thymian und Kümmel zugeben und kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Marinade etwas abkühlen lassen.

Schweinebauch mit der Marinade in einen Vakuumierbeutel geben und mit dem Vakuumiergerät verschließen, so dass keine Luft mehr im Beutel ist.

Wasser in einem Topf auf 70 Grad erhitzen. Wichtig: Die Temperatur sollte nicht darunter und nicht wesentlich darüber gehen. Den vakuumierten Schweinebauch hineinlegen und 16-20 Stunden so garen.

Dann den Schweinebauch aus dem Beutel nehmen und in einem Topf mit Deckel in dem Fond aufkochen.

Mit einem Teil des Fonds durch ein feines Sieb passieren und mit der Creme double zu einer cremigen Sauce einkochen, abschmecken und kurz vor dem servieren mit dem Pürierstab aufmixen. Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen, abgießen und noch heiß durch Kartoffelpresse drücken. Milch erwärmen, Butter flüssig werden lassen. Milch, Butter und Sahne zu den Kartoffeln geben und gut verrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Den Schweinebauch, wenn er heiß ist aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen.

Pro Person eine schöne Portion abschneiden und auf dem Kartoffelpüree anrichten. Mit der Sauce das Fleisch reichlich übergießen. Mit einem Esslöffel voll von dem Forellenkaviar auf dem Schweinebauch servieren.

Otto Koch am 19. Januar 2017

# Schweinefilet, Pfeffer-Mantel, Portwein-Jus, Gemüse-Rösti

## Für zwei Personen

### Für das Schweinefilet:

1 Schweinefilet à 200 g      25 g Butterschmalz      3 TL Bunter Pfeffer  
Meersalz

### Für den Portweinjus:

1 Schalotte      60 g kalte Butterwürfel      50 ml Portwein  
200 ml Kalbsjus      1 Zweig Thymian      Stärke  
Salz      Pfeffer

### Für die Gemüserösti:

100 g festk. Kartoffeln      10 g Lauch      20 g Karotten  
20 g Staudensellerie      1 Ei      ½ TL feine Speisestärke  
Muskatnuss      Salz      Pfeffer

### Für den Schwarzwurzelsalat:

100 g Schwarzwurzeln      10 g Staudensellerie      10 g Karotte  
10 g Lauch      10 g Schnittlauch      10 ml Weißer Balsamessig  
30 ml Rapsöl      10 ml Geflügelfond      1 Msp. Xanthan  
1 EL Blütenhonig      Salz      Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Schweinefilet mit Butterschmalz in einer Pfanne scharf anbraten. Pfeffer schroten und das Fleisch in dem Schrot wälzen. Im Ofen garen, anschließend salzen, ruhen lassen und aufschneiden.

Für den Portweinjus Schalotte abziehen und in Streifen schneiden. In 10 Gramm Butter anschwitzen und mit Portwein ablöschen. Etwas reduzieren, Kalbsjus dazugeben, Thymian einlegen und so lange einkochen, bis die Sauce kräftig genug schmeckt. Mit Stärke abbinden und 50 Gramm kalte Butterwürfel einschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen und durch ein Sieb schütten.

Für die Gemüserösti Kartoffeln schälen und in dünne Streifen hobeln. Restliches Gemüse ebenfalls in dünne Streifen hobeln und mit Kartoffelstreifen mischen. Ei trennen, Eigelb und Stärke zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In heißem Öl kleine Rösti ausbacken.

Für den Schwarzwurzelsalat aus Balsamessig, Rapsöl, Geflügelfond, Xanthan, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Schwarzwurzel schälen und in schräge Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest kochen, aus dem Wasser nehmen und in der Vinaigrette einlegen. Sellerie und Karotte schälen, gemeinsam mit dem Lauch würfeln, ebenfalls blanchieren und mit geschnittenem Schnittlauch zu dem Salat geben.

Das rosa gebratene Schweinefilet im Pfeffermantel mit Portweinjus, Gemüserösti und Schwarzwurzelsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 08. Januar 2016

# Sloppy joe mit Schweine-Braten

## Für 4 Personen

1 kg Schweine-Krusten-Braten	150 g Suppen-Gemüse	1 Zwiebel
1/2 l Vanille-Coke	1 El Tomatenmark	100 g Schmand
100 ml Barbecue-Soße	<b>Marinade:</b>	
1/2 Tl Chili	1/2 Tl Salz und Pfeffer	1/2 Tl Zimt
11/2 Tl Paprika edelsüß	1/2 Tl Ingwer gemahlen	1 Tl Knoblauch-Pulver
1 Tl Zwiebel-Pulver	1 Tl Oregano getrocknet	1 Tl Thymian getrocknet
1/3 Tl Muskatnuss frisch	1 El Melasse-Sirup dunkel	1 El Senf (mit Dill und Honig)
<b>Sauerkraut:</b>		
250 g Fass-Sauerkraut	2 El Schweine-Schmalz	1 Lorbeerblatt frisch
2 Pimentkörner	1 Nelke	1 Zwiebel
Salz, Pfeffer		
<b>Vanille-Coke:</b>		
1 Vanilleschote	150 ml Wasser	100 g Zucker
150 g brauner Zucker	Salz	0,33 l Cola
<b>Zusatz:</b>	Römer-Topf	

Die Schwarte des Bratens rautenförmig einritzen. Alle Zutaten der Marinade in einer Schüssel vermischen, das Fleisch darin wälzen und in einem Plastik-Beutel über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

Für Vanille-Coke Zucker, braunen Zucker, Wasser und eine Prise Salz in einem Topf vermischen, so dass ein Sirup entsteht. Die Vanille-Schote der Länge nach mit einem scharfen Messer aufschneiden und das Mark herauskratzen; Schote und Mark in den Sirup geben. Bei mittlerer Hitze köcheln bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Sirup durch ein Sieb gießen; nach dem Abkühlen mit der Cola gründlich durchmischen.

Das Suppen-Gemüse und die Zwiebel waschen, putzen und schneiden.

Das Fleisch in einen Bräter legen, mit Wasser angießen und bei 200°C im Ofen solange garen bis Fett vom Braten austritt. Jetzt den Braten in einer Pfanne von allen Seiten anbraten; danach das Fleisch aus der Pfanne nehmen. Den Bratensaft aus dem Bräter entfetten.

In die Pfanne das Tomatenmark geben, kurz anbraten und das Suppen-Gemüse hinzufügen. Den Braten darauf legen, im Backofen mit Oberhitze braten und ständig mit Vanille-Coke begießen. Die Kruste abnehmen und den Braten bei ca. 60°C in einem Römer-Topf 5 - 7 Stunden garen. Das restliche Fett vorsichtig vom Braten abstreifen. Den Braten aus dem Topf nehmen und mit einer Gabel zerpfücken. Den zerpfückten Braten mit der durchsiebten Soße mischen.

Für das Sauerkraut das Fett vom Braten in einen Topf geben, die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln darin anschwitzen, Gewürze und Sauerkraut zugeben, eine Kelle des Bratensaftes zugeben. Nach 30 Minuten köcheln abschmecken. Falls noch Flüssigkeit vorhanden, unter ständigem Rühren einkochen lassen. (Man kann auch individuell zubereitetes Sauerkraut, z. B. Sauerkraut mit Rum-Rosinen verwenden.)

Hamburger Brötchen aufschneiden, die untere Hälfte mit Schmand und Barbecue-Soße bestreichen; die obere Hälfte in den Bratensaft tauchen. Das Fleisch großzügig darauf legen; mit Sauerkraut nach Belieben belegen, mit ein paar Krusten-Würfeln bestreuen und mit dem Deckel abschließen.

NN am 27. September 2016

## Souvlaki-Spieße mit Schweine-Filet

### Für 4 Personen

750 g Schweine-Filet	2 EL Zitronensaft	Zitronen-Abrieb
Knoblauchpulver	1 $\frac{1}{2}$ TL Majoran	1 $\frac{1}{2}$ TL Rosmarin
1 EL Petersilie	125 ml Olivenöl	40 ml Weißwein-Reduktion
Salz, Pfeffer	1 rote Paprikaschote	1 grüne Paprikaschote
1 Zitrone	Holzspieße	$\frac{1}{2}$ TL Oregano

Am Vortag:

Die Paprika-Schoten würfeln, das Fleisch in 2-3 cm große Würfel schneiden. Eine Marinade aus Olivenöl und den anderen Zutaten (ohne Oregano) mischen, die Fleisch-Stücke darin einlegen und im Kühlschrank ziehen lassen.

Am nächsten Tag abwechselnd Fleisch und Paprika-Stücke auf Holz-Spieße stecken, ca. 1 Stunde auf Zimmer-Temperatur erwärmen lassen; danach 3 min. grillen und mit der Marinade bepinseln. Zum Anrichten die Spieße mit Oregano bestreuen und mit Zitronen-Scheiben garnieren.

NN am 17. August 2015

# Spanferkel-Bauch mit Semmelknödeln und Wirsing-Salat

## Für 4 Personen

1 kleiner Wirsing (ca. 500 g)	Salz	1 Zwiebel
1 TL scharfer Senf	Pfeffer, Paprikapulver edelsüß	Essig
Olivenöl	800 g Spanferkelbauch	Paprikapulver, edelsüß
500 ml dunkles Bier	4 Semmelknödel vom Vortag	2 EL Butter
1 Bund glatte Petersilie	200 ml brauner Kalbsfond	

Wirsing putzen, abbrausen, abtropfen lassen. Kohlkopf vierteln, den Strunk ausschneiden. Wirsing in sehr feine Streifen schneiden. Kohl mit etwas Salz mischen und durchkneten.

Zwiebel schälen. Zwiebel halbieren. 1 Hälfte fein würfeln und unter den Kohl mischen. Senf, 1 Prise Salz, Pfeffer, Essig und Öl zu einem Dressing verquirlen. Wirsing und Dressing gut vermischen und ziehen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft:

180 Grad/Gasherd: Stufe 3). Den Spanferkelbauch kalt abbrausen, trocken tupfen. Fleisch und Schwarte mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver einreiben.

In einen kleinen Bräter (Bratreine) das Bier und die gleiche Menge Wasser angießen. Das Fleisch mit der Schwarte nach unten einlegen und in den Backofen schieben, etwa 30–40 Minuten garen, bis das Fleisch gut bräunt ist und die Schwarte im kochendem Sud weichgekocht ist.

Dann das Fleisch herausnehmen. Ofentemperatur auf 240 Grad erhöhen (Umluft:

220 Grad/Gasherd: Stufe 4). Die Schwarte des Spanferkelbauch rautenförmig einschneiden und nachwürzen. Fleisch mit der Schwarte nach oben auf ein Backofengitter geben und im Ofen weiter rösten, bis die Schwarte krustig aufgegangen ist.

Inzwischen die Semmelknödel in Scheiben schneiden. Übrige Zwiebel fein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knödelscheiben darin goldbraun anbraten. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken.

Das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Biersud und den braunen Fond in einen Topf geben und kräftig einkochen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Servieren Petersilie unter die Knödelscheiben mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wirsingsalat nochmals abschmecken. Das Fleisch aufschneiden. Mit Semmelknödeln und dem Wirsingsalat anrichten.

Otto Koch am 01. September 2016

# Spanferkel-Braten alla Siciliana

## Für 4 Portionen

1 $\frac{1}{2}$ kg Spanferkelkeule (Schwarte)	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
2 rote Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	3 Möhren
3 Stangen Lauch	60 ml Olivenöl	3 Zweige Rosmarin
3 Nelken	425 ml passierte Tomaten	200 ml Rotwein
500 g Tagliatelle	50 g geriebener Parmesan	Basilikumblätter

Die Haut der Spanferkelkeule rautenförmig einritzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren schälen.

Zwiebeln und Knoblauch in grobe Würfel schneiden. Die Möhren in Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und den weißen bis hellgrünen Teil in Ringe schneiden.

Das Gemüse in der Fettpfanne des Ofens, einer Auflaufform oder einem Bräter verteilen und mit der Hälfte des Olivenöls beträufeln. Rosmarin und Nelken darauf verteilen. Das Fleisch auflegen, die passierten Tomaten und den Rotwein angießen. Das Fleisch mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und im heißen Ofen etwa 2 Stunden innen weich und außen braun und knusprig garen. Bei Bedarf etwas mehr Rotwein angießen.

Wenn das Fleisch gar ist, die Tagliatelle in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und warm halten. Rosmarin und Nelken aus dem Sud nehmen, den Sud nach Belieben pürieren und in einer Pfanne noch einmal aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tagliatelle abgießen, tropfnass zur Tomaten-Gemüse-Sauce geben und darin schwenken. Mit einigen Spritzern Olivenöl beträufeln. Das Schweinefleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Tagliatelle auf tiefen Tellern anrichten. Die Spanferkelstücke auflegen, mit Parmesan bestreuen und mit Basilikum garniert servieren.

Frank Rosin am 06. Dezember 2016

# Spanferkel-Braten mit Semmelknödel und Kraut

## Für 4 Portionen

### Spanferkel:

2 kg Schweinebraten	4 Zwiebeln	2 Möhren
$\frac{1}{2}$ Sellerie	2 L Rotwein	1 L Gemüsebrühe
Pfeffer, Salz	Lorbeerblätter	Nelken

### Semmelknödel:

8 altbackene Semmeln	1 TL Salz	4 Eier
$\frac{1}{4}$ Liter Vollmilch	Mineralwasser mit Sprudel	

### Sauerkraut:

800 g frisches Sauerkraut	125 g fetter Rückenspeck	1 Zwiebel
2 Lorbeerblätter	6 Wacholderbeeren	375 ml Fleischbrühe
125 ml süßen Weißwein	$\frac{1}{2}$ TL Kümmel	2 EL Zucker
3 EL Öl	1 Becher Sahne	

### Spanferkelbraten:

Den Schweinebraten pfeffern, salzen und in einer Pfanne scharf anbraten. Dann herausnehmen und im vorgeheizten Ofen bei 140 Grad legen. Möhren, Sellerie und Zwiebeln ungeschält in grobe Stücke schneiden, in der gleichen Pfanne anrösten und mit Rotwein und Brühe ablöschen. Lorbeer, Nelke und nach Geschmack Kümmel dazu geben. Alles 30 Minuten einkochen lassen. Den Soßenansatz aus der Pfanne zum Braten in den Ofen geben. Braten und Soßenansatz am besten in eine Schale oder Form geben, damit der Braten in der Soße liegt. Den Soßenansatz nach 60 Minuten aus dem Ofen nehmen, passieren und in einem Topf reduzieren bis die Konsistenz sämiger ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Semmelknödel:

Semmeln feinblättrig schneiden, mit der lauwarmen Milch und Mineralwasser übergießen. Salz und Eier dazugeben. Diese Masse mit beiden Händen zu einem homogenen Teig verarbeiten. Nach Geschmack kann noch Petersilie in die Knödelmasse gegeben werden. Vier bis sechs Knödel abdrehen, in kochendes Salzwasser geben und warten bis sie an die Oberfläche kommen. Dann die Herdplatte ausschalten und die Knödel ca. 25 Minuten leicht kochend gar ziehen lassen. Die Knödel werden dabei etwas zweimal so groß wie sie ins Wasser kommen.

### Sauerkraut auf bayrische Art:

Zwiebel und Rückenspeck in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit dem Öl hellbraun anbraten. Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen, mit dem Weißwein ablöschen. Sauerkraut, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren zugeben, umrühren und anschließend 250 ml der Fleischbrühe dazugeben. Alles ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen. Danach den Rest der Brühe mit dem Kümmel noch einmal 15 Minuten fertig kochen. Um das Sauerkraut noch sämiger zu machen, kann eine Viertelstunde vor Ende der Garzeit eine rohe Kartoffel hineingerieben werden.

Frank Rosin am 17. September 2014





## Thüringer Sauerkraut-Roulade

### Für 4 Personen

1 Zwiebel	2 TL Butter	200 g frisches Sauerkraut
200 ml Weißwein	1 Lorbeerblatt	2 Wacholderbeeren
1 Gewürznelke	1 Prise Zucker	4 Schweinehalssteaks à 180 g
Salz, Pfeffer	1 Prise Kümmel, gemahlen	4 Scheiben Schinkenspeck
1 EL Butterschmalz	300 ml Fleischbrühe	800 g Kartoffeln, mehlig
1 EL gebräunte Butter	1 Prise Muskat	

Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden und in einem Topf mit 1 TL Butter andünsten. Das Sauerkraut zugeben, mit Wein ablöschen. Lorbeerblatt, zerdrückte Wacholderbeeren und Nelke zugeben und alles ca. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel dünsten. 1 Prise Zucker unterrühren und zum Schluss die restliche Flüssigkeit bei hoher Hitze gänzlich einkochen, so dass das Kraut nicht sämig, sondern relativ trocken ist. Das Fleisch dünn plattieren, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Speck auf die Fleischscheiben legen, darauf etwas Sauerkraut geben, alles gut zusammenrollen und mit einem Zahnstocher oder Küchengarn fixieren. In einem Schmortopf mit 1 EL Butterschmalz die Rouladen von allen Seiten anbraten, mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren. Dabei immer wieder mit dem Bratenfond übergießen. Die Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in wenig Salzwasser 15 bis 20 Minuten weich garen. Abgießen, ausdampfen lassen und mit dem Kartoffelstampfer und 1 EL gebräunter Butter grob zerdrücken, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Rouladen aus dem Topf nehmen, die entstandene Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und 1 TL kalte Butter unterrühren. Rouladen mit der Sauce anrichten, dazu den Kartoffelstampf servieren.

Vincent Klink am 08. Oktober 2015

# Tomaten-Kasseler mit Mischgemüse und Rosmarin-Kartoffeln

## Für zwei Personen

250 g Kasseler	400 g Kartoffeln	200 g Mischgemüse
250 g Tomaten	150 ml Weisswein	300 ml Gemüse-Brühe
1 Zwiebel	2 Rosmarin-Zweige	Butter, Butterschmalz
Meersalz, Pfeffer, Zucker	Harissa (nordafrik.)	Zitronen-Abrieb, Petersilie

Den Kasseler in ca. 2 cm große Würfel, die Zwiebel klein schneiden. Die Tomaten einritzen, blanchieren, enthäuten und entkernen. Die Zwiebel-Scheiben in Butterschmalz anbraten, Kasseler-Würfel hinzugeben; nach 5 min. die vorbereiteten Tomaten-Stücke hinzufügen, alles ca. 5 min. schmoren lassen, mit dem Weisswein ablöschen und reduzieren; mit Meersalz, Zucker und Harissa abschmecken. Aus dem fertigen Tomaten-Kasseler darf keine Flüssigkeit austreten.

Das Mischgemüse über der gewürzten Gemüse-Brühe al dente dünsten, in zerlassener Butter mit Zitronen-Abrieb schwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln schälen, abwaschen, in gleichgroße Stücke schneiden, in einen Topf geben, soviel Wasser hinzufügen, dass die Kartoffeln gerade bedeckt sind, die Rosmarin-Zweige hineinlegen mit Salz bestreuen und zum Kochen aufsetzen; nach Kochbeginn sind sie in 15 min. gar. Nach dem Garen die Rosmarin-Zweige entfernen.

Beim Anrichten die Kartoffeln mit der grob gehackten Petersilie bestreuen.

Tipps:

Dazu passt ein entwässerter Gurken-Salat.

Man darf anstelle der Tomaten z. B. stückige Dosen-Tomaten nehmen.

Die verwendete Brühe sollte selbstgemacht sein; auch Rinder-Brühe, Kalb-Brühe oder Fleisch-Brühe sind möglich.

Anstelle von Harissa eignen sich auch Chili und Ras el Hanout.

Zum Anbraten sindt auch Öl und Gänse-Schmalz geeignet.

Schließlich ist der Kasseler kein Dogma; anderes Fleisch ist auch gut, sofern es vorher würzig vorbereitet wurde.

NN am 15. Januar 2013

# Tortellini mit Schweine-Bäckchen, Bergkäse und Zwiebeln

## Für 4 Personen

### Für die Bäckchen:

1 Zwiebel	1 Karotte	1 Stange Lauch
4-6 Schweinebäckle	Salz, Pfeffer	4 EL Butterschmalz
100 ml Weißwein	1 Lorbeerblatt	1 Zweig Majoran
1 TL Kümmel	300 ml Geflügelfond	60 g Parma-Schinken

### Für die Tortellini:

100 g Weizenmehl	50 g Hartweizenmehl	1 Ei
1 Eigelb	1 EL Olivenöl	Salz
80 g Bergkäse	20 g Sahne	80 g Ricotta
Pfeffer		

### Für Bohnen und Zwiebeln:

250 g dicke frische Bohnenkerne	Salz	3 Stiele glatte Petersilie
1 rote Zwiebel	1 weiße Zwiebel	ca. 1 EL Mehl
100 ml Rapsöl	1 EL Olivenöl	Pfeffer

Für den Nudelteig Mehl, Hartweizenmehl, Ei, Eigelb, Öl, eine Prise Salz und 1 EL Wasser in eine Schüssel geben zu einem glatten Teig kneten. (Ist der Teig zu hart, noch 1-2 EL Wasser zugeben). Den Teig in Frischhaltefolie verpackt etwa 2 Stunden ruhen lassen. Zwiebel und Karotte schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und das Weiße vom Lauch in feine ca. 3 cm lange Streifen schneiden. Schweinebäckle mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Schmortopf mit Schmalz von allen Seiten kurz anbraten. Gemüse zugeben, anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Lorbeerblatt, Majoran und Kümmel zugeben, mit Geflügelfond auffüllen und ca. 1,5 Stunden leicht köcheln lassen, bis die Schweinebäckle weich geschmort sind. Die Bohnenkerne in Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und aus Pelle (Lederhülle) ausdrücken. Für die Tortellinifüllung 50 g Käse fein reiben und mit Sahne und Ricotta gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Nudelteig dünn ausrollen, in 8 cm große Quadrate schneiden. Jeweils etwas Füllung darauf geben, die Ränder mit Wasser einstreichen, die Ecken zusammenklappen, fest drücken und zu Tortellini formen. Die geschmorten Bäckle aus dem Topf nehmen. Die Sauce durch ein Sieb passieren und auf die gewünschte Stärke einkochen. In kochendem Salzwasser die Tortellini ca. 4 Minuten kochen, herausnehmen und abtropfen lassen. Für die Zwiebeln Blattpetersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Rote und weiße Zwiebel schälen und achteln. Zwiebelstücke mit Mehl bestäuben und in einer Pfanne mit Rapsöl goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen und mit Salz und Petersilie würzen. Bohnenkerne in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gekochten Schweinebäckle mit Parma-Schinken umwickeln und dann in 1 cm dicke Scheiben aufschneiden. Schweinebäckle und Tortellini mit den Bohnen auf Tellern anrichten, Zwiebeln darauf geben und restlichen Bergkäse darüber hobeln. Die Sauce angießen und servieren.

Jörg Sackmann am 26. August 2014

# Vakuum-gegarte Grill-Rippchen

Für zwei Personen:

## **Für das Pökeln:**

1,5 kg Schweine-Schälrippchen    2 l Wasser                    160 g Salz  
60 g Zucker

## **Für das Grillgewürz:**

2 El Paprika-Pulver                    2 El Sellerie-Salz            1,5 El Knoblauch-Pulver  
1 El schwarzer Pfeffer                1 El Chili-Pulver            1 El gemahl. Kreuzkümmel  
1 El brauner Zucker                    1 Tl getr. Oregano        1 Tl Cayenne-Pfeffer

## **Für das Vakuumgaren:**

Gefrierbeutel                            Lötlampe                    Vakuum-Garer (Sous-vide-Stick)

Die Rippchen so portionieren, dass sie eben in die Gefrierbeutel passen (3-4 Ribs pro Beutel). Aus dem Wasser, dem Zucker und dem Salz eine Pökel-Lake herstellen. Die Rippchen in der Lake für 12 Stunden im Kühlschrank pökeln.

Abgießen, abspülen und trocken tupfen.

Die Gewürze mischen und jedes Rippchen auf der Oberseite großzügig würzen.

Die Stücke in mehreren Gefrierbeuteln vakuumieren.

Das Schweinefleisch für 24 Stunden in einem 68°C heißen Wasserbad mit dem Vakuum-Garer garen. Um ein ungleichmäßiges Garen zu verhindern, sollten die Beutel mit einer geeigneten Vorrichtung unter Wasser gehalten werden.

Rippchen aus den Beuteln nehmen und mit einer Lötlampe auf der Oberseite anbraten.

Anschließend mit Grill-Soße servieren.

Das Fleisch kann man auch einfrieren. Dazu wird es in Eiswasser abgekühlt.

Unterhalb von 3°C ist es auch drei bis vier Wochen haltbar.

Hinweis: Leider gibt es aktuell keinen Topfdeckel für einen Sous-vide-Stick; das heiße Wasser verdampft. In einem normalen Haushalt wird man meist einen Topf mit einem 24-cm-Deckel verwenden. In einem Heimwerker-Markt findet man einen 24-cm-Kunststoff-Deckel, woraus sich ein geeigneter Deckel selbst herstellen lässt. Dazu schneide man den gebogenen Rand des Deckels ab und schneide einen passenden Ausschnitt für den Sous-vide-Stick heraus. Setzt man nun den Deckel auf den Topf, wird er auf den Topf-Boden rutschen. Daher klebe man zwei passende Silikon-Dichtung-Streifen (FLEX TRIM) übereinander innen an den oberen Topf-Rand, wodurch der Topf-Durchmesser etwas kleiner wird. Auf diese Weise wird der gebastelte Deckel passen und verhindern, dass das heiße Wasser verdampft.

NN am 18. März 2018

## Variation des Toast Hawaii mit Schweine-Filet

### Für 2 Portionen

2 Scheiben Toastbrot	100 ml Olivenöl	300 g Schweinefilet
3 Scheiben Parma-Schinken	1 Ananas	2 Räucherlachs-Scheiben
1 Kopfsalat	1 Salatgurken	Schnittlauch

Zwei Toastbrot-Scheiben auf jeweils einer Seite mit Olivenöl beträufeln, mit dieser Seite in die erhitzte Pfanne legen und von beiden Seiten rösten. Das Schweinefilet in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend in der Pfanne anbraten. Nach einiger Zeit ein wenig Butter hinzufügen. Von der Ananas einen Ring abschneiden, die Schale abschneiden und den Ring in der Mitte entfernen. Eine Seite des Ananas-Rings mit Zucker süßen und diese Seite in der Pfanne leicht karamellisieren. Auf eine Toastbrot-Scheibe eine Schicht Räucherlachs legen. Ein bis zwei Salatblätter auf den Räucherlachs geben und oben drauf eine Schicht Parma-Schinken. Das Schweinefilet leicht aufschneiden und auf den Parma-Schinken betten. Als weitere Schicht werden ein paar Gurkenscheiben aufgeschnitten und dienen auch als Unterlage für die karamellierte Ananas. Auf die Ananas kommen zwei weitere aufgeschnittene Schweinefilet-Scheiben. Darauf wird wieder Parma-Schinken gelegt und mit Räucherlachs bedeckt. Als oberste Schicht dient geschnittener Schnittlauch. Zum Abschluss die zweite Toastbrot-Scheibe oben drauf legen.

Steffen Henssler am 27. März 2013

## Wildes Schweine-Saltimbocca mit geschmortem Gemüse-Salat

### Für zwei Personen

300 g Schweinefilet	6 Scheiben Parma-Schinken, dünn	2 junge Karotten, klein
2 Petersilienwurzeln	6 Stangen Frühlingslauch	6 Schalotten
1 Orange	2 Zitronen	1 EL Wildgewürz
1 TL Lebkuchengewürz	1 EL Preiselbeeren	1 EL Butter
1 EL Butterschmalz	3 EL Schmand	1 TL Nussöl
1 TL Rapsöl	4 EL kaltgepresstes Rapsöl	Salz, Cayennepfeffer, Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Karotten und die Petersilienwurzeln waschen, schälen und in schräge 1,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Den Lauch putzen und würfeln. Die Schalotten abziehen und halbieren. Das Gemüse nun in den Bräter mit dem Rapsöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen fertig garen. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen, in sechs Tranchen portionieren und zwischen der leicht geölten Klarsichtfolie plattieren. Nun mit Salz und dem Wildgewürz bestreuen. Nun die Orange waschen und etwas Schale abreiben. Den Orangenabrieb auf eine Seite des Fleisches geben. Diese Seite nun auch mit dem Parma-Schinken belegen. Die Tranchen nun auf der Schinkenseite in einer Pfanne mit dem Butterschmalz vorsichtig anbraten. Der Schinken soll sich also am Fleisch „festbraten“. Anschließend das Fleisch wenden, sofort die Butter und das Nussöl hinzugeben und bei milder Hitze fertig garen. Das Fleisch anschließend auf dem Küchentrepppapier abtropfen lassen. Die Zitronen waschen, halbieren und etwas Schale abreiben. Anschließend den Zitronensaft auspressen. Nun das Gemüse mit dem Zitronensaft, dem Zitronenabrieb, dem kaltgepressten Rapsöl und etwas Cayennepfeffer abschmecken. Den Schmand mit den Preiselbeeren, dem Lebkuchengewürz und etwas Salz verrühren. Den Gemüsesalat mit dem Saltimbocca auf den Tellern anrichten, mit dem Schmand beträufeln und servieren.

Alexander Herrmann am 11. Dezember 2013

# Index

- Artischocke, 22  
Aubergine, 77  
Auflauf, 45
- Bäckchen, 29, 120  
Bauch, 3, 17, 28, 34, 40, 56, 58, 109  
Blumenkohl, 10, 13, 54, 91  
Bohnen, 21, 46, 62, 94, 103, 120  
Braten, 2, 4, 24, 33, 43, 44, 58–61, 88, 98, 100, 111  
Bratkartoffeln, 73  
Brokkoli, 54, 59, 60, 66, 117
- Chinakohl, 2
- Eisbein(Haxe), 5, 6, 18  
Erbsen, 6, 70
- Fenchel, 101  
Filet, 1, 9–11, 16, 20, 38, 39, 47, 49, 57, 62–83, 89, 91–93, 96, 110, 112, 122  
Fleisch, 2, 12, 22, 25, 27, 33, 40, 41, 43–45, 47, 84, 106, 114, 118, 120
- Geschnetzeltes, 16  
Grünkohl, 18, 19, 56, 80  
Gurke, 5, 17, 20, 41, 50, 85, 86, 100, 122
- Iberico, 8, 18, 20–22, 42, 117
- Kürbis, 11, 29, 89  
Kasseler, 19, 32, 51, 119  
Knödel, 4, 24, 48, 67, 113, 115  
Kohlrabi, 34  
Kotelett, 21, 31, 36, 37, 86–88  
Kraut, 6, 96
- Lasagne, 76  
Lauch, 2, 58, 61, 79, 120, 122  
Linsen, 64
- Möhren, 3, 5, 12, 18, 45, 46, 48, 54, 58, 59, 61, 63, 85, 98, 110, 114, 115, 120, 122  
Mangold, 36
- Maronen, 3  
Medaillons, 1, 10, 11, 66, 74, 78, 81, 83, 90–96
- Nacken, 15, 19, 30, 37, 43, 44, 50, 51, 59, 60, 97, 98  
Nudeln, 10, 22, 46, 53, 54, 108, 114, 120
- Pak-Choi, 117  
Paprika, 20, 22, 33, 39, 43, 59, 81, 83, 90, 95, 100  
Pilze, 9, 13, 16, 23, 53, 54, 62, 67, 73, 77, 79, 91, 99, 117  
Polenta, 36, 94  
Porree, 59
- Rösti, 16, 42, 84, 110  
Rüben, 12, 49  
Rücken, 18, 19, 26, 84, 99, 104, 107  
Radieschen, 62  
Reis, 39, 49  
Rettich, 4, 29, 39, 68  
Rippchen, 13, 14, 32, 37, 101, 102, 116, 121  
Romanesco, 74  
Rote-Bete, 29, 42  
Rotkraut, 55  
Roulade, 103, 118  
Rucola, 62, 69
- Sauerkraut, 32, 40, 43, 51, 55, 57, 93, 111, 115, 118  
Schaschlik, 50, 82  
Schnitzel, 7, 19, 23, 26, 52–54, 104–106  
Schoten, 52, 73, 83, 95  
Schwarzwurzeln, 110  
Schweine-Hals, 53, 118  
Sellerie, 18, 45, 46, 48, 58, 59, 61, 98, 102, 110, 115, 121  
Spanferkel, 113–115  
Spargel, 18, 75, 87  
Spinat, 71  
Spitzkohl, 24, 31, 51, 63, 76, 89  
Steak, 13, 20, 26, 99, 100, 104, 107, 108, 118

Steckrübe, 12

Topinambur, 25, 55

Weißkohl, 1, 8, 43, 44, 58, 96, 101

Wirsing, 48, 61, 78, 91, 92, 113

Zucchini, 10, 26, 38, 39, 52, 90, 95, 104