

Schweine-Rücken mit Zwiebeln und Kichererbsen-Stampf

Für 4 Personen:

Für den Kichererbsenstampf::

300 g getrock. Kichererbsen Salz 3 Zweige Thymian
3 EL Olivenöl Paprikapulver

Für das Fleisch:

2 Zweige Thymian 0,5 Bund Zwiebellauch 400 g Schweinerücken (Stück)
Salz 2 EL Olivenöl 1 Knoblauchzehe
1 EL Butter 1 TL Weizenmehl, Type 405 100 ml Gemüsebrühe

Für die Zwiebeln:

2 rote Zwiebeln 1 TL Paprikapulver 2 EL Weizenmehl, Type 405
150 ml Rapsöl

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am folgenden Tag die eingeweichten Kichererbsen abgießen, in einen Topf geben und mit Wasser bedeckt aufsetzen und ca. 1 Stunde weichkochen.

Kurz bevor die Kichererbsen weichgekocht sind, diese kräftig salzen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Weich gekochte Kichererbsen abgießen, dabei etwas von der Kochflüssigkeit auffangen. Ca. 2-3 EL weich gekochte Kichererbsen für die Deko beiseite legen.

Restliche Kichererbsen mit dem Pürierstab grob pürieren, dabei Olivenöl, Thymianblättchen und etwas von der Kochflüssigkeit zugeben, sodass eine feines Püree entsteht. Nochmals mit Salz und wenig Paprikapulver abschmecken.

Für den Schweinerücken Thymian abbrausen. Den Zwiebellauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen Den Schweinerücken in etwa daumendicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten salzen.

In einer backofengeeigneten Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fleischscheiben darin kurz von beiden Seiten anbraten. Dann das Öl abgießen, eine angedrückte Knoblauchzehe, Thymianzweige und Butter mit in die Pfanne geben und das Fleisch in der Pfanne im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten fertig garen.

Tipp: Wer keine backofengeeignete Pfanne hat, kann alles auch in eine Auflaufform geben und so im Ofen fertig garen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

In einem tiefen Teller Paprikapulver mit Mehl mischen und die Zwiebelringe darin wenden.

In einer tiefen Pfanne Rapsöl erhitzen und die Zwiebelringe darin knusprig ausbraten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Das gegarte Fleisch aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen. Knoblauch und Thymian ebenfalls aus der Pfanne nehmen, geschnittenen Zwiebellauch in die Pfanne geben, kurz anschwitzen, mit Mehl bestäuben und Gemüsebrühe angießen. Kurz aufkochen und abschmecken. Kichererbsenstampf auf Teller geben, Zwiebeln und Fleischscheiben anlegen. Zwiebellauchsud über das Fleisch geben und alles mit zurückbehaltenen Kichererbsen garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 07. Dezember 2022