

Gekrätertes Schweine-Karree, Möhren-Kartoffel-Stampf

Für 2 Portionen:

1 kg Duroc Schweinekarree	2 Knoblauchzehen	4 Zweige Thymian
4 Zweige Petersilie	1 Bio-Zitrone	1 El Honig
1 Tl Oregano	4 El Olivenöl	300 g Kartoffeln, mehligk.
300 g Karotten	80 g Erbsen, TK	1 Bund Schnittlauch
50 g Gouda, gerieben	1 Prise Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Knoblauchzehen schälen und pressen. Thymian und Petersilie feinhacken. Bio-Zitrone heiß abwaschen und 1 TL der Schale fein abreiben. Honig leicht erwärmen. Alles zusammen mit Oregano und 4 EL Olivenöl vermengen.

Schweinekarree abwaschen und trockentupfen. Ggf. von überschüssigem Fett und Silberhaut befreien. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Marinade einpinseln.

Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schweinekarree auf ein Rost legen und in der Mitte des Ofens platzieren. Im unteren Drittel ein Backblech platzieren, um das Fett aufzufangen. 90 Min. im Ofen garen.

In der Zwischenzeit Kartoffeln und Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden. In ausreichend kochendem Salzwasser 15-20 Min. leicht köcheln.

Kartoffeln und Möhren abschütten, ein wenig Wasser im Topf zurückbehalten. Nun die Kartoffeln und die Möhren mit einer Gabel zerstampfen. TK-Erbsen auftauen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Beides zusammen mit dem Gouda unter den Kartoffelstampf heben. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Duroc Schweinekarree aus dem Ofen holen und in Scheiben schneiden; diese mit Kartoffel-Möhren-Stampf auf Tellern anrichten.

Christoph Rüffer am 07. April 2025