

Kochen

Petra Bühler

Mittwoch, 11.03.2020

**Gepökelter Schweinebug mit Kartoffelschaum Für 4 Personen
und Blattspinat und Bärlauchcreme**

Zutaten:

Für das Fleisch:

etwas Salz
1,2 kg gepökelter Schweinebug (beim Metzger vorbestellen)
1 Möhre
½ Knolle Sellerie
½ Stange Lauch
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
3 Gewürznelken
1 TL schwarze Pfefferkörner
etwas Speisestärke zum Binden des Fonds

Für den Kartoffelschaum:

600 g mehligkochende Kartoffeln
etwas Salz
1 Knoblauchzehe
3 Zweige Thymian
300 ml Milch
60 g weiche Butter
etwas frisch geriebene Muskatnuss
30 ml Olivenöl
100 g steifgeschlagene Sahne

Für die Bärlauchcreme:

½ Bund Bärlauch (etwa 10 Blätter)
200 g Crème fraîche
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für die Karotten:

12 feine Karotten mit Grün
etwas Salz
1 EL Butter
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas frisch geriebene Muskatnuss

Für den Blattspinat:

400 g Blattspinat
etwas Salz
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
etwas Butter
etwas Pfeffer
etwas frisch geriebene Muskatnuss



Zubereitung:

1. Ca. 3 l Wasser und etwa 2 TL Salz in einem großen Topf aufkochen. Den Bug in 12 Teile teilen, kalt abbrausen, ins kochende Wasser geben und 5 Minuten sacht köcheln lassen. Dabei entstehenden Schaum öfter abschöpfen.
2. Möhre und Sellerie putzen, schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und grob schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.
3. Zwiebelspalten, Gemüsestücke, Lorbeerblatt, Gewürznelken und Pfefferkörner zum Fleisch in den Fond geben.
4. Die Temperatur reduzieren, sodass der Fond gerade schwach siedet. Die Bäckchen etwa 45 Minuten am Siedepunkt sacht gar ziehen lassen.
5. Währenddessen Kartoffeln schälen, waschen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Kartoffeln knapp mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt weich garen.
6. In der Zwischenzeit für die Bärlauchcreme Bärlauch kalt abbrausen, trocken tupfen und fein schneiden. Crème fraîche, etwas Salz und Pfeffer glattrühren. Bärlauch unterrühren und abschmecken. Ca. 30 Minuten kaltstellen und ziehen lassen.
7. Die Möhren putzen, dabei etwas zartes Grün daran belassen. Möhren abbrausen, abtropfen lassen. Möhren in reichlich kochendem Wasser kurz bissfest blanchieren. In eiskühlem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
8. Blattspinat gründlich waschen, trockenschleudern und die groben Stiele entfernen. Spinat in reichlich kochendem, leicht gesalzenem Wasser kurz blanchieren. Spinat in eiskaltem Wasser kurz abschrecken. Dann gründlich abtropfen lassen.
9. Für den Kartoffelschaum Knoblauch abziehen und halbieren. Thymian abbrausen, trocken schütteln. Milch, Knoblauch und Thymian in einen Topf geben und kurz erhitzen. Dann 10 Minuten ziehen lassen.
10. Kartoffeln abgießen, gut ausdampfen lassen und noch heiß durch ein feines Sieb streichen oder zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken.
11. Die Milch passieren und heiß unter die Kartoffeln mischen. Weiche Butter, etwas Salz und Muskatnuss dazugeben und mit einem Schneebesen einrühren. Dann Olivenöl und geschlagene Sahne unterrühren und den Kartoffelschaum nochmals abschmecken. Zugedeckt kurz warmhalten.
12. Für die Karotten Butter in einer Pfanne schmelzen, die Karotten darin unter Schwenken erhitzen und glasieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und warmhalten.
13. Zum Prüfen, ob die Bäckchen ausreichend gegart sind, mit einer Gabel ins Fleisch stechen. Lässt sich die Gabel leicht einstechen und wieder aus dem Fleisch ziehen, sind die Bäckchen fertig. Fleisch warm stellen.

14. Den Fond nach Belieben etwas einkochen, etwa 500 ml davon abmessen und durch ein feines Sieb in einen Topf passieren. Stärke und etwas kaltes Wasser verrühren, unter den heißen Fond rühren, kurz köcheln lassen und leicht sämig binden. Fond würzig abschmecken, die Bäckchen darin ziehen lassen.

15. Währenddessen für den Spinat Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und in feine Würfel schneiden.

16. Etwas Butter in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Abgetropften Blattspinat dazugeben und kurz erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

17. Den Kartoffelschaum auf vorgewärmten Teller verteilen, Spinat, Butter-Karotten und die Bäckchen darauf anrichten. Etwas Fond überträufeln. Die Bärlauch-Crème fraîche in kleinen Tupfen darum verteilen und servieren.

Extra-Tipp: Übrig gebliebener Fond eignet sich sehr gut für eine Sülze. Für einen kräftigen Geschmack, dann zunächst die verwendetet Zwiebel im heißen Topf (ohne Öl) oder in wenig Öl kräftig anrösten. Den Fond sorgfältig und öfter abschäumen, damit er schön klar bleibt.

Nährwerte: Pro Portion: 1200 kcal / 5040 kJ, 35 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 99 g Fett