

Ernährung

Timo Böckle

Mittwoch, 07.02.2024

Knuspriger Schweinebraten mit Brezelknödeln und Rotkohlsalat Für 4 Personen

Zutaten

Für den Rotkohlsalat

500 g Rotkohl
300 ml Brühe (Fleischbrühe oder Gemüsebrühe)
40 g Honig
80 ml Weißweinessig oder andere heller Essig
etwas Salz
4 EL Rapsöl

Für den Schweinebauch

900 g Schweinebauch mit Schwarte
500 ml Bier (Export oder Lagerbier)
600 ml Wasser, ca.
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für die Brezelknödel

3 Brezeln (vom Vortag, ca. 3 Stück)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl
300 g Milch
70 g Speck oder Bacon, durchwachsen
2 Eigelb (Größe M)
etwas Muskatnuss
etwas Pfeffer
etwas Salz

Außerdem

Sauberes Geschirrtuch
Küchengarn

Zubereitung:

1. **Für den roten Kohlsalat** den Rotkohl putzen, abbrausen und ohne Strunk mit einem scharfen Messer oder einem Hobel in feinste Streifen schneiden oder hobeln.
2. Kohlstreifen in eine große Schüssel geben. Brühe in einen Topf geben, aufkochen und über das geschnittene Kraut geben.
3. Honig, Essig und etwas Salz zum Kohl geben und mit den Händen 1-2 Minuten kräftig durchkneten.
4. Abschließend das Öl zugeben mindestens 30 Minuten ziehen lassen (hier gilt: je länger desto besser).
5. **Für den Schweinebauch** das Fleisch grob zuschneiden, Knorpel entfernen. Bauch mit der Schwarte nach unten in einen Bräter legen.
6. Das Wasser mit Salz (ca. 1-2 TL, nach Geschmack) befüllen bis der Bauch bis zur Hälfte mit Flüssigkeit bedeckt ist. Bier zufügen und auf dem Herd, auf der höchsten Stufe, ca. 2-3 Minuten sprudelnd aufkochen lassen, bis der Bierschaum fast verschwunden ist.
7. Anschließend den Bräter abdecken und auf der mittleren Schiene, Umluft 110 Grad, ca. 80 Minuten im Ofen belassen (abhängig von der Größe des Stücks).



8. Inzwischen **für die Knödel** die Brezeln in 1cm große Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
9. In einem Topf Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und glasig dünsten.
10. Milch unterrühren und bei milder Hitze 5 Minuten kochen. Mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.
11. Topf von der Kochstelle nehmen, Brezelstücke untermischen und zugedeckt 10 Minuten stehen und abkühlen lassen.
12. **Für die Knödel** Speck fein würfeln und ohne zusätzliches Fett knusprig braten.
13. Speck kurz abkühlen lassen. Speck und Eigelb zu den Brezelstücken geben und gut mischen.
14. Die Knödelmasse auf ein angefeuchtetes, sauberes Geschirrtuch geben, die Masse fest einrollen und die Enden wie einen Bonbon mit Küchengarn abbinden.
15. In einem (länglichen) Topf oder Bräter reichlich Wasser aufkochen. Die Knödelstange ins kochende Wasser geben, dann die Temperatur etwas reduzieren. Die Knödel darin ca. 25- 35 Minuten im siedendem Wasser garen.
16. **Inzwischen das Bratenstück** aus dem Bräter nehmen und mit der Schwarte nach oben auf ein Küchenbrett legen. Die Schwarte mit einem scharfen Messer einschneiden (hier kann man kreativ sein, kleine Quadrate oder Rauten sehen am besten aus).
17. Den Bauch von der Unterseite mit Pfeffer einreiben und auf ein Backblech legen.
18. Den Braten bei 120 Grad Umluft weitere ca. 50 Minuten garen
19. Anschließend den Backofen auf die Grillfunktion umstellen, die Schwarte mit dem austretenden Fett bepinseln und so lange von oben grillen, bis die Schwarte komplett aufgepoppt ist.
20. **Knödel** aus dem Wasser heben, auswickeln und in Scheiben schneiden. Nach Belieben nochmal kurz in Butter anbraten. Rotkohlsalat erneut abschmecken. Braten in Stücke oder Scheiben schneiden. Alles anrichten und servieren.

Timos Tipp: Bei den Knödeln darauf achten, dass der Anteil an festen Bestandteilen (Brotstücken) und feiner Masse genau die Hälfte beträgt. Ansonsten werden die Knödel nicht so fluffig und nehmen beim Verzehr weniger Soße auf. Für alle die keinen Ofen mit Grillfunktion haben: Um auf die Schwarte das beliebte (Speck)-Popcorn zu zaubern, gibt es auch die Möglichkeit die Schwarte mit heißem Fett zu übergießen.