

Kochen

Timo Böckle

Mittwoch, 04.10.2023

**Wildschweinsteaks mit Bucheckernkruste und Brokkoli**

**Für 4 Personen**

### Zutaten

#### Für die Spätzle

200 g Weizenmehl (Type 405)  
100 g Dinkel-Vollkornmehl  
6 Eier (Größe M)  
etwas Salz

#### Für die Wildschweintrücker-Steaks:

700 g Wildschweintrücker, ohne Knochen  
50 g Bucheckernkerne  
180 g Butter, zimmerwarm  
40 g Semmelbrösel  
3 EL Butterschmalz  
etwas Pfeffer  
etwas Salz

#### Für den Brokkoli:

2 EL Rapskernöl  
400 g Brokkoli, wild (Cime di Rapa, alternativ 250 g Brokkoliröschen ohne Strunk)  
etwas Pfeffer  
etwas Salz  
100 ml Gemüsebrühe  
2 EL Butter

### Zubereitung:

1. **Für die Schwabekornspätzle** Weizen- und Dinkelmehl in einer Schüssel mischen. Eier und Salz in eine Schüssel geben und mit einem Kochlöffel kräftig verrühren. Mehl zugeben, dabei ständig weiter schlagen und die Konsistenz prüfen. Teig so lang kräftig schlagen, bis er Fäden zieht.
2. Spätzle in kochendes Salzwasser schaben, pressen oder hobeln. Kurz aufwallen lassen - wenn sie sich aufblähen und oben schwimmen sind sie fertig. Achtung: Das geht ziemlich schnell.
3. Spätzle mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und zum Abschrecken (Unterbrechung des Garprozesses) in eine Schüssel mit kaltem Salzwasser geben.
4. **Für den Wildschweintrücker** das Fleisch parieren (von den Sehnen befreien). Das Rückenstück in vier gleich große Stücke teilen und abgedeckt kalt stellen.
5. In der Zwischenzeit eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Bucheckern in einer Pfanne ohne Fett bei mäßiger Hitze langsam rösten. 10 g der Bucheckern für die Dekoration zur Seite legen. Die übrigen 40 g im Blitzhacker fein hacken.
6. Die Butter cremig rühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Erst die gehackten Bucheckern - dann die Semmelbrösel unterrühren. Abgedeckt beiseite stellen.
7. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Rückenstücke von allen Seiten (leicht gebräunt) anbraten.
8. Die Stücke in den Backofen (120 Grad Ober- und Unterhitze) geben bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 62 Grad hat. Pfanne aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter beiseite stellen.
9. **Brokkoli** putzen, abbrausen und abtropfen lassen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Brokkoli (inklusive Stiele) zugeben und bei starker Hitze rundherum anbraten und mit Pfeffer und Salz würzen.

10. Butter zugeben und kurz aufschäumen lassen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Pfeffer und Salz und anrichten Sie an bevor der Brokkoli seine schöne grüne Farbe verliert.

11. **Für die Wildschweinstücke** Bucheckernkruste auf die Rückenstücke verteilen und unter dem heißen Grill im oberen Ofendrittel überbacken bis die Kruste eine schöne Bräune hat.

12. **Spätzle** erwärmen bzw. nach Belieben in Butter schwenken. Spätzle mit Brokkoli und den Rückensteaks anrichten. Mit den übrigen Bucheckern dekorieren und sofort servieren.

**Timos Tipps:** Wilder Brokkoli schmeckt am besten schön knackig bzw. halb roh. Er ist eine der ganz wenigen Gemüsearten die in den letzten Jahren neu auf den Markt gekommen sind. Immer mehr Gärtnereien produzieren dieses tolle Gemüse - inzwischen ist wilder Broccoli in fast allen guten Lebensmittelgeschäften erhältlich.

**Timos Tipp:** Die Mehlmenge variiert je nach Beschaffenheit des Mehls und Größe der Eier. Auch die Verarbeitungsform des Teiges spielt eine Rolle: Werden die Spätzle geschabt, muss der Teig etwas fester sein, wird er durch eine Presse gedrückt, sollte er weicher sein. Grob kann man von etwa 50 g Mehl pro Ei ausgehen. Schaben Sie die Spätzle bereits ein paar Stunden bevor Ihre Gäste eintreffen. Zum Wiedererwärmen geben Sie die Spätzle kurz vor dem Servieren in den Topf bzw. in das kochende Wasser in dem Sie die Spätzle abgekocht haben. Da das Wasser schon gesättigt ist und komplett nach Spätzle schmeckt, laugt nichts aus und die Spätzle schmecken als hätten Sie diese ganz frisch für jeden einzelnen Gast übers Brett geschabt.