

Antonina Müller Geschmorte Schweinebäckchen

Dienstag, 28. November 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche

Zutaten:

Für das Fleisch:

| | |
|-----------|------------------------------|
| 3 | Zwiebeln |
| 2 | Knoblauchzehen |
| ¼ | Knollensellerie |
| 4 | Möhren |
| 8 | Schweinebäckchen |
| etwas | Salz |
| 2 EL | Butterschmalz |
| 2 EL | Tomatenmark |
| 2 EL | Honig |
| 400 ml | Rotwein |
| 400 ml | Rinderbrühe oder Wasser |
| 2 Stangen | Zitronengras |
| 40 g | frischer Ingwer |
| 3 | Lorbeerblätter |
| 2 | Sternanis |
| 1 Stange | Zimt |
| ½ TL | Pfefferkörner |
| 100 ml | Sojasauce |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |
| etwas | Speisestärke (nach Belieben) |

Für die Kokospolenta:

| | |
|----------|----------------------------|
| 1 | Knoblauchzehe |
| 3 Zweige | Thymian |
| 400 ml | Kokosmilch |
| 100 ml | Wasser |
| etwas | Salz |
| 125 g | Maisgrieß (Polenta) |
| 1 EL | Butter |
| 70 g | Parmesan (frisch gerieben) |
| etwas | Pfeffer |

Zubereitung:

1. Für das Fleisch Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. Sellerie schälen, waschen und in Stückchen schneiden. Möhren putzen, schälen und nach Belieben halbieren (so kann man sie später aus dem Fond heben und zu den Bäckchen servieren) oder ebenfalls würfeln.
2. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Die Schweinebäckchen kurz kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und mit Salz würzen.
4. In einem Schmortopf das Butterschmalz erhitzen. Die Bäckchen darin von beiden Seiten anbraten. Fleisch aus dem Topf nehmen, warm halten.
5. Zwiebeln und Knoblauch ins Bratfett geben und unter Rühren anbraten. Vorbereitetes Gemüse zugeben und ebenfalls anrösten.
6. Tomatenmark und Honig zugeben und unter wenden mitrösten.
7. Das Fleisch wieder zurück in den Topf geben. Rotwein und Brühe angießen.



8. Zitronengras putzen, die äußeren evtl. angetrockneten Blätter ablösen. Zitronengras in grobe Stücke schneiden.
9. Ingwer schälen und fein würfeln.
10. Ingwer, Zitronengras, Lorbeer, Sternanis, Zimt und Pfefferkörner in den Fond rühren.
11. Sojasauce unter den Fond rühren.
12. Den Topf zugedeckt in den Backofen schieben. Die Bäckchen ca. 2 Stunden schmoren.
13. Etwa 30 Minuten vor Ende der Schmorzeit für die Polenta Knoblauch schälen und andrücken.
14. Thymian abrausen und trocken schütteln.
15. Kokosmilch, 100 ml Wasser, etwas Salz, Knoblauchzehe und Thymian in einen Topf geben und aufkochen.
16. Knoblauch und Thymian wieder aus der Mischung entfernen.
17. Grieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Nochmals aufkochen und dann den Topf vom Herd nehmen und die Polenta ausquellen lassen.
18. Sobald die Bäckchen weich geschmort sind, das Fleisch (und ggf. auch die Möhrenstücke) aus der Sauce heben, warm halten.
19. Schmorfond durch ein Sieb in einen Topf passieren.
20. Den Fond etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
21. Den Fond nach Belieben mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke abbinden. Bäckchen nochmals einlegen und kurz ziehen lassen
22. Butter und Parmesan unter die Polenta rühren. Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken.
23. Bäckchen, Polenta und Sauce anrichten.

Pro Portion: 965 kcal/ 4030 kJ

23 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 68 g Fett