

Brocker Möhren

Guter Boden. Bester Geschmack!

Möhrenrezepte von süß bis Herzhaft! Diesen Monat:

Möhrenpüree mit Schweinebauch von Björn Freitag



Zutaten

Für 4 Personen:

½ kg Schweinebauch

1 EL Pflanzenöl

2 TL Kaffeepulver

1 TL Sternanis

1 Handvoll Wacholderbeeren

1 EL grobes Salz

bunter Pfeffer nach Geschmack

5 Lorbeerblätter

1 Rinderbeinscheibe

1 Porree

1 Bund Petersilie

1 Petersilienwurzel

1 Stück Sellerie

1 mittelgroße Zwiebel

1 kg Möhren

1 Stück Ingwer

1 TL Meersalz

Pfeffer nach Geschmack

Muskatnuss nach

Geschmack

1 Pfund Perlzwiebeln

(oder Schalotten)

Sonnenblumenöl

2 Vanillestangen

100 ml dunkler

Balsamico-Essig

Petersilie als Deko

Zubereitung:

Am Abend vorher den Schweinebauch vorbereiten. Diesen auf ein Stück Frischhaltefolie legen. In einem Mörser Kaffeepulver, Sternanis, Wacholder, grobes Salz und bunten Pfeffer zerkleinern, mit Öl vermischen. Über den Schweinebauch geben. Lorbeerblätter klein zupfen und ebenfalls darüber streuen. Schweinebauch in die Folie einwickeln und über Nacht im Kühlschrank lassen.

Sie können am Abend vorher auch schon die Brühe vorbereiten, in der später die Möhren für das Püree gekocht werden und die für die Zwiebeln benötigt wird. Alternativ können Sie einen Fertigfond nehmen. Für die Brühe Wasser kalt aufsetzen und eine Rinderbeinscheibe hinein legen. Suppengrün (Porree, Petersilie, Petersilienwurzel, Sellerie, Zwiebel, Möhre) putzen und in die Suppe geben. Zwei Stunden köcheln lassen, dann durch ein Sieb gießen.

Am nächsten Tag den Backofen auf 150 Grad Celsius Ober- und Unterhitze vorheizen. In eine feuerfeste Form gewürfeltes Suppengemüse wie Sellerie und Möhren als Unterlage geben. Schweinebauch aus dem Kühlschrank herausholen, Frischhaltefolie entfernen. Mit einem Messer die Speckschwarte etwa fünf Mal anritzen. Den Schweinebauch mit der Schwarte nach oben in die Form auf das Suppengemüse legen. In den Ofen stellen. Nach ein bis eineinhalb Stunden ist er fertig. Wer den Bauch noch krosser haben möchte, stellt für die letzten Minuten den Grill im Backofen an.

Möhren waschen, putzen und in Stücke schneiden. Etwa einen Liter der Brühe in einen Topf füllen und die Möhrenstücke hineingeben. Vom Ingwer ein fingerdickes Stück abschneiden, schälen und in kleine Stücke hacken. Alles erhitzen, 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis die Möhren so weich sind, dass sie sich gut stampfen lassen.

Perlzwiebeln schälen und halbieren. Mit etwas Olivenöl in eine Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen (Achtung, der Zucker verbrennt schnell).

Vanilleschoten halbieren und das Vanillemark herauslösen. Zu den Zwiebeln geben. Mit Balsamico-Essig ablöschen und, damit der Essiggeschmack nicht zu intensiv wird, zwei Kellen Brühe dazu geben. Etwa fünf Minuten köcheln lassen.

Währenddessen die Möhren stampfen und mit Salz, Pfeffer, eventuell Muskatnuss und Zucker abschmecken. Den Schweinebauch aus dem Ofen holen und in Stücke schneiden.

Zeit zum Anrichten: Das Möhrenpüree auf die Teller geben, darauf den Schweinebauch drapieren. Darüber die Zwiebeln mit der Soße geben. Mit Petersilie garnieren.

Guten Appetit!

www.brocker-moehren.de



HANS BROCKER KG
WILLICH