

Rücken vom Landschwein

auf Kohlrabi-Grünkern-Risotto mit gebratenem Spargel und Thymianschaum



1 Den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Das Fleisch gut mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Das Fleisch kurz für 5–10 Sek. von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch für 12 min in den Backofen auf ein Gitter legen. Wenn die Zeit um ist, den Backofen für 1 min öffnen, damit die Temperatur abfällt. Den Backofen wieder schließen und das Fleisch für 2–3 min darin ruhen lassen. Das Fleisch herausnehmen.

2 Den Kohlrabi schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf etwas Lein-dotteröl erhitzen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. In dem Öl glasig

dünsten, den Grünkern und Kohlrabi hinzugeben und alles gut vermengen. Anschließend mit warmer Gemüsebrühe aufgießen, sodass der Grünkern schön bedeckt ist. Den Grünkern auf mittlerer Hitze köcheln lassen, die Flüssigkeit nach und nach hinzugeben. Wenn der Grünkern weich ist, den Hirtenkäse hinzugeben. Die Kräuter grob hacken und darunter mischen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Petersilie grob hacken, den Spargel schälen und der Länge nach in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne den Honig goldbraun karamellisieren, den Spargel hinzugeben und gut scharf anbraten, den Balsamico-Essig

und den Saft einer Zitrone hinzugeben und schmoren lassen. Zum Schluss die Petersilie und Pfeffer und gut vermengen, dann mit Salz und Pfeffer und je nach Belieben mit Zitronenöl verfeinern.

4 Die Butter erhitzen und den Thymian zur Butter hinzugeben. Anschließend mit Milch ablöschen und ziehen lassen. Nach ca. 15 min die Thymianbutter-Milch abpassieren und mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit etwas Butter und Milch aufschäumen.

Zutaten

Für den Rücken vom Landschwein:

4 × 150 g Rücken vom Landschwein
Salz
Pfeffer
Öl zum Braten

Für den gebratenen Spargel:

16 Stangen Spargel
1 EL Honig
1/2 Bund Petersilie
1 Zitrone
1 TL Balsamico-Essig
Salz
Pfeffer
Zitronenöl

Für den Kohlrabi-Grünkern-Risotto:

150 g Grünkern
grob geschrotet
1/2 Zwiebel
2 EL Lein-dotteröl
1/2 l Gemüsebrühe
1 Kohlrabi
25 g Hirtenkäse
1/2 Bund Verschiedene Kräuter
(z. B. Dill, Petersilie, Basilikum)
Salz
Pfeffer

Für den weißen Thymianschaum:

50 g Butter
1/4 l Milch
Salz
1/4 Bund Thymian



An diesem Zeichen erkennen Sie biologische Produkte, die nach den Herkunfts- und Qualitätsregeln des Bio-Zeichens in Baden-Württemberg erzeugt wurden. Jährliche Prüfungen von neutralen Kontrollstellen sorgen für Sicherheit. So bekommen Sie regionale Lebensmittel in Bio-Qualität. Bio + Regional = Optimal!