

Jörg Sackmann
Schweinekinn mit Senfgrurken und Gerstenragout

Dienstag, 24. Januar 2017
Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für das Schweinekinn

1 Zwiebel
1 Karotte
800 g Schweinekinn,
gepökelt (ersatzweise Schweinehals)
1/2 TL Kümmel
2 Lorbeerblätter
1 Zweig Majoran
1 Zweig Thymian
2 EL Pfefferkörner
1 Bio-Zitrone
300 ml Weißwein



Für die Senfgrurke

300 g Salatgurke
30 g Zucker
100 ml weißer Balsamico
200 ml Wasser
2 EL Senfsaat
1 Msp. Piment, gemahlen
2 Lorbeerblätter
1 TL scharfer Senf
3 Schalotten
1/2 Bund Dill

Für das Gewürzsalz

75 g Meersalz
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
1/2 TL scharfes Paprikapulver
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Koriandersaat
1 TL getrockneter Majoran
1/2 TL Fenchelsaat

Für das Gerstenragout

1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
150 g Perlgraupen
400 ml Gemüsefond
etwas Salz, Pfeffer
50 g Bergkäse
1 TL Zitronenöl
1 EL Butter

Zubereitung

1.
Zwiebel und Karotte schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2.
Gemüsewürfel mit Schweinekinn, Kümmel, Lorbeerblätter, Majoran, Thymian und Pfefferkörnern in einen Topf geben. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale direkt mit in den Topf reiben. Wein und 1,5 l Wasser angießen und aufkochen. Dann die Hitze etwas reduzieren und das Fleisch ca. 2,5 Stunden leicht köcheln lassen, bis es weich ist. Anschließend im Sud auskühlen lassen.
3.
Für die Senfgurken Gurken schälen und in 3 cm große Scheiben schneiden.
4.
Den Zucker in einen Topf geben und hellgelb karamellisieren, mit Balsamico ablöschen und das Wasser angießen. Senfsaat, Piment, Lorbeerblätter und Senf untermischen. Die Schalotten schälen, in feine Streifen schneiden und ebenfalls zugeben, alles aufkochen und 1 Minute köcheln lassen.
5.
Dann den Topf vom Herd ziehen, den abgebrausten Dill und die Gurkenstücke zugeben und 1 Stunde ziehen lassen.
6.
Für das Gewürzsalz Meersalz, Bohnenkraut, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Koriandersaat, Majoran und Fenchelsaat in einen Cutter geben und fein mixen. In ein Schraubglas abfüllen.
7.
Für das Gerstenragout die Zwiebel schälen und fein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen. Graupen zugeben, ebenfalls anschwitzen mit Gemüsefond ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit etwa 1/4 der marinierten Gurkenscheiben fein würfeln. Bergkäse fein reiben.
8.
Das gekochte Schweinekinn in ca. 2 cm starke Scheiben schneiden, gut abtrocknen.
9.
Ist die Gerste bissfest, Käse und unterrühren, mit Zitronenöl abschmecken. Butter untermischen und die Gurkenwürfel unterheben.
10.
Schweinekinn in einer Pfanne kurz anbraten.
11.
Das Gerstenragout in der Tellermitte anrichten, eingelegte Gurkenstücke aufsetzen, in die Zwischenräume die gebratenen Fleischstücke setzen. Mit etwas Gewürzsalz bestreuen und servieren.

Pro Portion: 707 kcal / 2957 kJ

54 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 25 g Fett