

**Katrin Lustig**  
**Pluma de Iberico mit Rösti von der Süßkartoffel**

**Montag, 20. März 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Mediterran**

## Zutaten

1	Bio-Zitrone
400 g	Rote Bete
85 g	Zucker
etwas	Salz
500 g	Süßkartoffeln
50 g	Kartoffelstärke
1	Ei
1	rote Chilischote
1	Apfel
200 ml	Apfelsaft, naturtrüb
1	Gewürznelken
2	Pimentkörner
20 ml	Cidre
800 g	Pluma de Iberico (Rückendeckel vom Iberico-Schwein)
etwas	Pfeffer aus der Mühle
5 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
1	Zwiebel
30 g	Butter
1/2 TL	Kreuzkümmel, gehackt
1/2	Granatapfel
1 Prise	Muskat



## Zubereitung

1. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Rote Bete waschen, schälen und (roh) grob raspeln. Mit 1 Prise Zucker, etwas Salz und einem Spritzer Zitronensaft marinieren, dann beiseite stellen.
2. Die Süßkartoffeln schälen, ebenfalls fein reiben und in eine Schüssel geben. Kartoffelstärke und das Ei dazugeben und alles gut vermengen.
3. Die Chilischote waschen, längs halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden.
4. Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Apfel in kleine Würfel schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln.
5. In einem Topf den restlichen Zucker mit 50 ml Wasser auflösen und goldbraun karamellisieren. Apfelwürfel zum karamellisierten Zucker geben, sofort mit Apfelsaft ablöschen, kurz aufkochen, bis sich das Karamell auflöst.
6. Dann die Apfelwürfel durch ein Sieb geben, den Sud auffangen. Den Sud mit Nelke, Piment und kleingewürfelter Chili in einen Topf geben und sirupartig einkochen lassen. Apfelwürfel wieder hinzufügen und mit Cidre und Zitronenabrieb abschmecken, erkalten lassen.
7. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne etwas vom Öl erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten je ca. 3 Minuten gut anbraten. Danach bei 80 Grad Ober- und Unterhitze im Ofen ruhen lassen.
8. Für die Bete Zwiebel schälen und fein schneiden. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebel darin anschwitzen. Mit Kreuzkümmel würzen und die geriebene Rote Bete zugeben und ca. 7 Minuten schmoren lassen.
9. Rote Bete mit einem Spritzer Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Granatapfelkerne auslösen und hinzufügen.

10. Die Süßkartoffelmasse gut mit Muskat und Salz abschmecken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und mit einem Esslöffel etwas Süßkartoffelmasse hineingeben, flachdrücken und die Puffer auf jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun braten. Anschließend das Bratfett mit Küchenkrepp abtupfen.

11. Das Fleisch tranchieren und mit je 2-3 Rösti, Apfelkompott und roter Bete anrichten.

Pro Portion: 853 kcal / 3571 kJ

84 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 32 g Fett