

Der Vorkoster – Schweinefleisch

Rezepte von Björn Freitag

Inhaltsverzeichnis

Gefüllter Schweinerücken	1
Dicke Rippe	4
Schweinenacken Sous-vide	6
Sellerie-Rote Bete Salat mit Walnüssen und Apfel	8
Fruchtiger Quinoa-Spargelsalat.....	10
Kartoffel-Espuma.....	12

Gefüllter Schweinerücken

Ein Rollbraten ist nur was für Profis? Stimmt nicht! Björn Freitag's Rezept ist kinderleicht und durch die saftige süßliche Füllung ein Hit bei Jung und Alt.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Schweinerücken
- 3 TL süßer Senf
- 3 Medjool-Datteln
- 4 getrocknete Aprikosen
- 4 Trockenpflaumen
- Eine Handvoll Pistazien
- Raffiniertes Rapsöl oder Butterschmalz zum Anbraten

Außerdem: Küchengarn zum Zubinden des Bratens und eine ofenfeste Pfanne.

Zubereitung:

- Sollten sich noch Knochen an dem Rückenstück befinden, diese auslösen. Daraus lässt sich z.B. eine aromatische Sauce zubereiten.
- Das Rückenstück nun in der Mitte so einschneiden, dass es sich aufklappen lässt.
- Mit dem süßen Senf bestreichen, er fungiert als eine Art Klebstoff für die Füllung. Dafür Medjool-Datteln entkernen und kleinschneiden. Aprikosen und

Trockenpflaumen ebenfalls kleinschneiden. Pistazien gegebenenfalls von der Schale trennen und klein hacken.

- Zusammen mit dem Trockenobst auf dem Fleisch verteilen. Den Braten zuklappen und mit Küchengarn mehrfach umwickeln, sodass er straff zusammengehalten wird.
- Etwas raffiniertes Rapsöl oder Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Braten rundherum kurz und scharf anbraten.
- Anschließend die Pfanne in das untere Drittel des vorgeheizten Ofens stellen und bei 150 °C ca. 40 min zu Ende garen.
- Das Garn entfernen und den Braten in Scheiben geschnitten servieren. Dazu passt Kartoffel-Espuma.

Dicke Rippe

Lust auf zartes Fleisch mit knuspriger Kruste? Dann versuchen Sie doch einmal Björn Freitags Rezept für dicke Rippe. Der Spitzenkoch zeigt, wie man dieses günstige Teilstück vom Schwein perfekt in Szene setzt. Besonders raffiniert: die tiefdunkle Sauce!



Zutaten für 4 Personen:

- 1,5 kg dicke Rippe vom Schwein
- 2 große Gemüsezwiebeln
- 10 Wacholderbeeren
- 5 g Pimentkörner
- 5 g Senfkörner
- 500 ml Gemüsefond

Zubereitung:

- Sollte noch Haut an der dicken Rippe sein, diese entfernen. Etwas Fett können Sie aber ruhig dran lassen, dann benötigen Sie kein weiteres Fett zum Anbraten.
- Das Teilstück zuerst mit der Fettseite in einen Bräter geben und scharf anbraten. Wenden, sodass alle Seiten gut angebraten sind.

In der Zwischenzeit die Gemüsezwiebeln schälen und grob in Ringe schneiden, dann ebenfalls mit andünsten. Sind die Zwiebeln glasig, Piment, Wacholder- und Senfkörner dazu geben sowie etwas Salz und Pfeffer.

- 500 ml Gemüsefond angießen und 75 Minuten mit geschlossenem Deckel schmoren, dabei das Fleisch immer mal wenden.
- Björn Freitags Tipp: Zum Ende der Schmorzeit den Deckel ca. 10 Minuten abnehmen und die Herdplatte auf höchste Stufe stellen. So reduziert die Flüssigkeit und die Soße wird besonders aromatisch.
- Anschließend das Fleisch aus dem Sud nehmen, in eine Feuerfeste Form geben und bei 200 °C mit der Grillfunktion des Ofens 5 – 10 Minuten je nach gewünschter Bräune kross backen.
- Die Sauce passieren.
- Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit der Sauce anrichten.

Schweinenacken Sous-vidé

Sie wollen nicht so viel Geld für ein teures Teilstück wie Filet ausgeben, aber dennoch eine Geschmacksexplosion auf den Teller zaubern? Dann garen Sie Ihr Fleisch doch einmal „Sous-vidé“, also vakuumverpackt über eine lange Zeit bei niedriger Temperatur. Dadurch wird auch grobfaseriges Fleisch sehr zart.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Schweinenacken
- 1 EL Rohrzucker

Optional:

- 2 EL Senf
- 1 weiterer EL Rohrzucker

Außerdem:

Für diese Garmethode benötigen Sie einen Sous-vidé Garer, einen Dampfgarer oder ein Koch-Thermometer. Björn Freitag hat sich in der Sendung für den Dampfgarer entschieden.

Zubereitung:

- Wer kein Vakuumiergerät besitzt, kann sich beim Metzger das Teilstück einschweißen lassen.
- Das vakuumierte Fleisch dann in den Dampfgarer geben und bei 85 °C über Nacht 20 h garen. Wenn Sie selbst zu Hause vakuumieren können, empfiehlt Björn Freitag, das Fleisch zuerst mit Senf einzureiben und etwas Rohrzucker mit in den Beutel zu geben und dann zu vakuumieren.
- Ist das Fleisch fertig, aus dem Beutel nehmen, in Scheiben schneiden und in eine feuerfeste Form geben.
- Mit einem Esslöffel Rohrzucker bestreuen und 5 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Oberhitze oder mit der Grillfunktion gratinieren.
- Anschließend herausnehmen und servieren. Dazu passt besonders gut der Sellerie-Rote Bete Salat mit Walnüssen und Apfel.

Sellerie-Rote Bete Salat mit Walnüssen und Apfel

Mit kleinem Budget zum raffinierten Sattmacher-Salat. Björn Freitag und Autorin Sarah Weihsweiler zeigen wie es geht!



Zutaten für 4 Personen als Beilage:

- 1 Knollensellerie
- 2 gegarte Rote Bete Knollen
- 1 süßlicher Apfel, z.B. Pink Lady
- 50 g Walnüsse
- 100 ml Rapsöl, kaltgepresst
- Saft einer Zitrone
- 100 ml weißer Balsamico
- 1 EL Honig
- 1 EL süßer Senf
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung:

- Den Sellerie putzen und als ganze Knolle ca. 45 Minuten garen. Dazu den Sellerie in einen Topf geben und mit Wasser befüllen. Es reicht, wenn die Knolle bis zur Hälfte mit Wasser bedeckt ist.
- Den Topf mit Deckel verschließen und garkochen.
- Anschließend auskühlen lassen, Schale abziehen und in mundgerechte Stücke schneiden. Rote Bete sowie den Apfel in Stücke der gleichen Größe schneiden. Walnüsse hacken, die Petersilie waschen, trocknen und grob hacken – dabei ruhig auch die Stiele mitverwenden.
- Alle Zutaten bis auf die Rote Bete mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Bete erst ganz zum Schluss unterheben, sonst verfärbt sich der Salat zu stark.
- Im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ziehen lassen, dann erneut abschmecken. Schmeckt noch besser am zweiten Tag.

Fruchtiger Quinoa-Spargelsalat

Ein lauwarmer Beilagen-Traum mit knackigem grünem Spargel, fruchtigen Nektarinen und raffiniert marinierter Quinoa. Der Superfood-Salat eignet sich hervorragend als Beilage, aber auch als Hauptgericht.



Zutaten für 4 Personen als Beilage:

- 200 g Quinoa
- Optional: 100 ml Gemüsefond
- 500 g grüner Spargel
- 200 g Cashewkerne
- 1 Nektarine
- 150 g Himbeeren
- Saft einer halben Zitrone
- 100 ml weißer Balsamico
- 1 EL Honig
- Raffiniertes Rapsöl zum Braten

Zubereitung:

- Die Quinoa nach Herstellerangabe kochen und etwas abkühlen lassen.
- Das Kochwasser salzen oder alternativ halb Wasser, halb Gemüsefond verwenden.
- In der Zwischenzeit die Nektarine waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Das untere Ende des Spargels schälen und in einer Pfanne mit etwas Rapsöl rundum anbraten.
- Die Himbeeren waschen und trocken tupfen.
- Die Quinoa mit Zitronensaft, Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer marinieren. Den Spargel auf einen Teller anrichten, die Früchte platzieren und die Quinoa darauf arrangieren. Alternativ den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und alles vermischen.
- Der Salat schmeckt am besten, wenn er sofort serviert wird.

Kartoffel-Espuma

Lust auf ein besonders fluffiges Kartoffelgericht? Dann probieren Sie doch mal ein sogenanntes Espuma aus, das ist Spanisch für „Schaum“. Wenn Sie einen Sahnesiphon haben, können Sie Ihre Gäste mit der schaumigen Kartoffel-Kunst überraschen.



Zutaten für 4 Personen als Beilage:

- 300 g mehlig kochende Kartoffeln
- Zwei Blatt weiße Gelatine
- 200 ml Milch
- Muskatnuss
- 30 g Butter

Außerdem:

- Eine Kartoffelpresse
- Sahnesiphon mit Stickstoffkapsel.

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und mit etwas Wasser garen. Anschließend das Wasser abgießen.
- In einem weiteren Topf die Milch zum Kochen bringen.
- Die Kartoffeln mit einer Kartoffelpresse in die Milch pressen und mit einem Schneebesen verrühren. Butter, Salz und etwas geriebene Muskatnuss hinzufügen und die Masse verrühren.
- Zwei Blätter Gelatine in kaltem Wasser einweichen und ebenfalls unter die Kartoffelmasse rühren.
- Anschließend heiß in den Siphon füllen und das Espuma auf einen Teller aufsprühen.