

**Folge 3:** Schweinegute Geschichten von der Weser

## Rezepte von Jutta Sträter

Alle Mengenangaben für **4 Personen**  
(wenn nicht anders angegeben)

### Vorspeise: Möhren-Pastinake-Salat mit Saaten-Knusper

**Zutaten** (für 4 Personen als Hauptspeise; für 8 als Vorspeise)

**Für das Knusper:**

20 g Butter  
2 EL Rohrohrzucker  
25 g Sonnenblumenkerne  
25 g Kürbiskerne  
50 g getrocknete Sauerkirschen (oder Rosinen, Cranberries)

*Für den Salat:*

600 g große Pastinaken  
600 g große Möhren  
Olivenöl  
etwas Blattsalat  
1 säuerlicher Apfel

*Für das Dressing:*

6 EL Orangensaft  
4 TL mittelscharfer Senf  
1 EL flüssiger Honig oder Agavendicksaft  
4 EL Zitronensaft  
4 EL Olivenöl  
1 TL Kräutersalz,  
½ TL Meersalz, Pfeffer

**Zubereitung:**

Zunächst für den Knusper in einer Pfanne die Butter mit 2 Esslöffel Wasser und dem Zucker aufkochen. Die Kerne und Sauerkirschen dazugeben. Langsam karamellisieren lassen. Wenn der gewünschte Bräunegrad erreicht ist, auf einem Backpapier verstreichen und erkalten lassen. Später in Stücke brechen.

Nun für den Salat die Möhren und Pastinaken spiralisieren. (mit Spiralschneider oder Sparschäler). Längere Spiralen einkürzen. Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Spiralen bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie etwas gegart sind, aber noch Biss haben. Währenddessen für das Dressing alle Zutaten miteinander vermischen und zum gegarten Gemüse geben. Alles mischen.

Den Blattsalat waschen und trocken schleudern. Auf Teller anrichten. Den Apfel in schmale Spalten schneiden und auf den Salatblättern verteilen. Gemüsespiralen mittig darauf geben und mit dem Knusper bestreuen.

## Hauptspeise: Schweinerücken mit mediterranem Kartoffelpüree und Spinat

### Zutaten:

#### *Für den Schweinerücken:*

800 g ausgelöstes Schweine-Kotelett  
Pesto nach Wahl  
2 Rosmarinzweige  
Olivenöl, Butterschmalz  
Salz, Pfeffer

#### *Für die Balsamico-Zwiebeln:*

600 g Zwiebeln  
Weißwein, Gemüsebrühe, Balsamico  
Salz, Pfeffer, etwas Zucker

#### *Für den Spinat:*

600 g Spinat  
1 Zwiebel  
2 Zehen Knoblauch  
Olivenöl  
etwas Rohrzucker

#### *Für das Püree:*

1 kg Kartoffeln (mehlige)  
70 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft  
1 mittlere Zwiebel  
2 Zehen Knoblauch  
60 g Pinienkerne  
6 EL Olivenöl  
etwas Zitronensaft  
10 Blätter Basilikum, kleingeschnitten  
etwas Basilikumwürzöl

Salz, Pfeffer, Muskat  
frischer Thymian und Rosmarin  
Cocktailtomaten und Feta zur Deko  
Gemüsebrühe

### Zubereitung:

Das ausgelöste Kotelett mit Küchentuch abtrocknen. Aufschneiden, so dass das Stück am Ende wie ein offenes Buch daliegt. Mit Pesto bestreichen, salzen und pfeffern. Zusammen klappen. Mit einem Faden zusammenbinden. Von außen salzen und pfeffern.

Nun eine Pfanne erhitzen mit halb Olivenöl und halb Butterschmalz. Darin das Fleisch von allen Seiten gut anbraten. Zum Aromatisieren 2 Rosmarinzweige dazu legen. Das Fleisch kommt nun in einer Form bei 80 Grad für etwa 4 Stunden in den Ofen, bis eine Kerntemperatur von 60 Grad erreicht ist. Wenn das Fleisch die Kerntemperatur von 60 Grad erreicht hat, aus dem Ofen nehmen und unter Alufolie 10 Minuten ruhen lassen. Dann in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln schneiden, größere in Spalten achteln, kleinere sechsteln. Die Zwiebeln im Bratensatz anbraten, kurz vorm Ablöschen etwas Zucker darauf streuen. Leicht karamellisieren. Dann mit etwas trockenem Weißwein ablöschen. Den Wein verkochen, nun mit Balsamico ablöschen. Weiter köcheln lassen unter weiterer Zugabe von Balsamico und etwas Brühe, bis die Zwiebeln gar sind. Dann die Zwiebeln durch ein Sieb gießen und die abgetropfte Flüssigkeit etwas andicken und mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe und etwas Zucker abschmecken. Dann ist die Soße schon fertig. Die Balsamico-Zwiebeln warm halten.

Als Gemüsebeilage Spinatblätter waschen. Eine Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, dazu 2 Zehen Knoblauch. Die Zwiebel mit dem Knoblauch in Olivenöl anbraten, dann den Spinat darauf geben und mit Deckel zusammen fallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe und etwas frisch geriebenem Muskat würzen, nach Belieben frischer Thymian und Rosmarin. Auf den Spinat beim Anrichten noch etwas Feta bröseln.

Als Deko ein paar kleine Cocktailtomaten in der Pfanne in Olivenöl bei mittlerer Temperatur anbraten, bis sie leicht aufplatzen. Kurz vor Ende der Garzeit etwas Rohrzucker draufstreuen und leicht karamellisieren.

Für das Püree die Kartoffeln schälen und in mittlere Würfel schneiden. In gut gesalzenem Wasser kochen. Währenddessen die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden und in Olivenöl anschwitzen und fertig garen. Die Tomaten klein schneiden und zu den Zwiebeln geben. Die Pinienkerne vorsichtig rösten. Wenn die Kartoffeln gar sind, abgießen (etwas Flüssigkeit auffangen, um das Püree bei Bedarf etwas weicher zu machen) und gleich mit dem Stampfer zerdrücken. Die Zwiebelmischung, das Olivenöl, das Basilikumöl, den Zitronensaft, das kleingeschnittene Basilikum und die Pinienkerne dazugeben und schön mischen. Mit Salz abschmecken.

## Nachspeise: Erdbeer-Joghurt-Torte

### Zutaten:

*Für den Knetteig:*

100 g Butter  
100 g Zucker  
100 g Dinkelmehl hell  
100 g gemahlene Mandeln  
½ TL Backpulver

*Für die Joghurtmasse:*

500 g stichfester Naturjoghurt  
150 g Zucker  
Saft von 1,5 Zitronen  
13 Blatt Bio Gelatine  
2 Bio-Sahne (je 200 g)  
1 Bio Schmand (je 200 g)

*Für das Erdbeertopping:*

500 g Erdbeeren frisch oder am Abend vorher auftauen  
Saft von ½ Zitrone  
120 g Zucker  
7 Blatt Biogelatine

### Zubereitung:

Für den Knetteig alle Zutaten miteinander verkneten. Springform: Den Rand einfetten mit Butter, den Boden mit Backpapier überspannen und Form schließen. Knetteig darauf verteilen.

Bei 180 Grad ca. 25 Minuten backen.

Den Rand sofort vorsichtig mit dem Messer lösen und entfernen. Dann erst erkalten lassen, weil der Boden leicht bricht. Den erkalteten Boden auf eine Tortenplatte legen. Um ihn einen Tortenring befestigen.

Für die Joghurtmasse zunächst die Gelatine in Wasser einweichen (für ca. 10 Minuten). Dann die Sahne steif schlagen. Kalt stellen.

Nun den Joghurt und Schmand mit dem Zucker und der Zitrone verrühren.

Die Gelatine ausdrücken und mit etwas 80 Grad warmem Wasser übergießen, so dass sie sich auflöst. Unter Rühren in die Joghurtmasse geben.

Wenn die Masse anfängt dick zu werden hebt man die Sahne unter und verteilt die Masse auf dem Boden. Dann ab in die Kühlung für mehrere Stunden- oder über Nacht.

Für das Erdbeertopping zunächst wieder die Gelatine mit etwas Wasser einweichen.

Die Erdbeeren mit der Zitrone und dem Zucker pürieren.

Dann die Gelatine ausdrücken und auflösen, dann in die Erdbeermasse einrühren. Auf den Kuchen geben. Weitere mindestens 2 Stunden kühlen.

**Guten Appetit!**