



## *Mediterraner Schweinerücken mit Kartoffel-Champignonpüree und Mangoldsalat*

### *Zutaten* (für 4 Personen)

1200 g Schweinerücken  
Salz & Pfeffer aus der Mühle  
3 Zweige Rosmarin  
1 Bund frischer Thymian  
3 Zehen Knoblauch  
Schale einer  
unbehandelten Zitrone  
Olivenöl  
50 g getrocknete Tomaten  
1 große Zwiebel  
200 ml trockener Weißwein  
200 ml Brühe

#### *- Püree -*

1 kg mehlig kochende Kartoffeln  
200g frische Champignons  
1 El Butter  
3 Frühlingszwiebeln  
200 ml Milch  
Pfeffer aus der Mühle  
Salz, Zucker

#### *- Mangoldsalat -* (siehe Seite 2)

500 g Mangold  
1 rote Paprika  
2 Zehen Knoblauch in hauch-  
dünne Scheiben geschnitten  
4 El Olivenöl  
2 Tl Senf (ganz lecker dazu unser  
Honig/Balsamico Senf)  
3 El Aceto Balsamico  
1 Prise Zucker  
Pfeffer, Salz

### *Zubereitung*

Den Ofen auf 80°C vorheizen.

Die Kräuter von den Stielen zupfen und daraus  
zusammen mit dem Knoblauch, der Zitronenschale  
Salz, Pfeffer und Olivenöl eine Paste mixen.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen (aber nicht zu  
heiß!) und das Fleisch rundum anbraten, dass es etwas  
Farbe nimmt. Dann das Fleisch in eine ofenfeste Form  
legen und rundum mit der Kräuterpaste einpinseln.  
Die Zwiebel ebenso wie die getrockneten, in Olivenöl  
eingelegeten Tomaten grob hacken und im Bratensatz  
anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und zum Fleisch  
in die Form gießen. (Nicht Drübergießen, sonst ist die  
ganze leckere Kräuterschicht wieder ab!) Den Braten in  
den Ofen schieben und bei 80°C ca. 5-6 Stunden garen  
lassen. (Die Kerntemperatur sollte ca. 65°C betragen.)

Wenn der Braten fertig gegart ist, die Zwiebeln und  
Tomaten zusammen mit der heißen Brühe pürieren  
und als Sauce dazu servieren.

#### *- Püree -*

Die Kartoffeln schälen und in wenig Salzwasser 25 Min.  
garen. Die Champignons in Scheiben schneiden und  
die Frühlingszwiebeln in feine Röllchen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die  
Champignonscheiben mit den Frühlingszwiebeln darin  
kurz andünsten. (Ein paar Zwiebelröllchen übrig-  
behalten fürs Anrichten.) Die Kartoffeln abgiessen  
und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Milch  
erwärmen und mit dem Gemüse unter die  
Kartoffeln rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Seite 1



**HOF LIEFERANT**  
FLEISCH & WURST VON BIO-BAUERN.



## Zubereitung

### - Mangoldsalat -

Mangold putzen, waschen, Stiele v-förmig entfernen, Blätter beiseite legen. Stiele in Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser ca. 15 Min. garen lassen, danach aus dem Wasser nehmen.

Mangoldblätter in das kochende Gemüsewasser geben, kurz blanchieren, abgießen, kalt abbrausen und grob hacken. Stiele und gehackte Blätter mit Knoblauchscheibchen sowie den Salatsaucenzutaten vermengen. Die Paprikaschote waschen, in kleine Würfel schneiden und unter den Salat mischen.

Gut durchziehen lassen (mind. 30 Min.).

*Gutes Gelingen!*



Seite 2



**HOF LIEFERANT**  
FLEISCH & WURST VON BIO-BAUERN.