

Rezept

Knuspriger Spanferkelbauch mit Linsen

Ein Rezept von Knuspriger Spanferkelbauch mit Linsen, am 26.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 große Gemüsezwiebel (ca. 280 g) | 1 Knoblauchzehe |
| 2 EL Olivenöl | 1 TL Tomatenmark |
| 800 ml Bratenfond (Glas, ersatzweise Fleischbrühe) | 2 Stück Spanferkelbauch mit Knochen und Schwarte (insgesamt ca. 1,4 kg) |
| Salz | 1 Stück Staudensellerie (ca. 50 g) |
| 1 Stück Möhre (ca. 50 g) | 1 kleine Schalotte (ca. 25 g) |
| 2 EL Olivenöl | 200 g Puy-Linsen |
| 800 ml Gemüsebrühe (Instant) | 1/2 Bund Schnittlauch (nach Belieben) |
| 1 EL kalte Butter | Salz |
| schwarzer Pfeffer aus der Mühle | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 980 kcal

Zubereitung

- Den Backofen auf 150° (Umluft: 140°) vorheizen. Für das Fleisch die Zwiebel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
- Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin in 6-7 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Das Tomatenmark einrühren und 2 Min. unter ständigem Rühren mitrösten. Den Ansatz mit dem Bratenfond aufgießen und aufkochen. Alles in einen Bräter (ca. 25 x 35 cm) gießen.
- Das Fleisch trocken tupfen, von beiden Seiten salzen und das Salz gut einmassieren. Die Stücke mit der Schwarte nach oben nebeneinander in den Bräter legen. Die Knoblauchscheiben dazugeben und alles im Ofen auf dem Rost (unten) 1 Std. 50 Min. braten.
- In der Zwischenzeit für die Linsen das Gemüse putzen, schälen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln.
- Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin in 1 Min. glasig dünsten. Die Linsen einstreuen und 2 Min. mit anbraten. Alles mit 300 ml Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und bei kleiner Hitze offen 10 Min. kochen. Dabei die Linsen immer wieder umrühren.
- Weitere 300 ml Brühe dazugießen und wieder ca. 13 Min. kochen. Jetzt erst die restliche Brühe und die Gemüsewürfel dazugeben und noch einmal ca. 13 Min. kochen.

7. Inzwischen den Schnittlauch (falls verwendet) waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die kalte Butter in kleine Würfel schneiden.

8. Das fertige Fleisch aus dem Ofen nehmen und die Grillfunktion einschalten. Das Fleisch auf dem Rost (Mitte) in 5-10 Min. knusprig übergrillen (ein Backblech als Tropfschutz darunterschieben).

9. Inzwischen die Sauce aus dem Bräter in einem Topf aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren nach und nach die kalte Butter unter die heißen Linsen rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Schnittlauchröllchen verfeinern. Das Fleisch zwischen den Knochen in größere Stücke teilen und mit dem Linsengemüse und der Bratensauce servieren.