

Spanferkelkotelette in Kräutern gebraten mit Wirsing - Kohlrabigemüse

- **Portionen:** 6-7
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 40m
- **Fertig in** 50m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '50', 'cook_time' : '40m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '6-7', 'yield' : " });
```

Der etwas andere, edle und zarte Schweinerücken

Zutaten

- Für den Schweinerücken:
 - 1 Spanferkel Rückenstrang mit den langen Rippen
 - 300 g Mirepoix aus: Grob geschnittenen Zwiebeln, Sellerie und Möhren, Porrée
 - 1 Gläschen brauner Schweine Bratenfond aus dem Supermarkt
 - Etwas frischen Thymian, 1 Lorbeerblatt, Rosmarin und Majoran
 - 1 Tl Tomatenmark
 - 1 El mittelscharfer Senf
 - 2 El Rapsöl
 - Salz, Pfeffer, Paprika
- Für das Wirsing - Kohlrabigemüse:
 - 1,kg junger Wirsing, blättrig geschnitten
 - 4 holzfreie Kohlrabi
 - 1 mittelgroße Zwiebel in Würfeln
 - ½ Becher Crème fraiche (Geht auch ohne)
 - 3 El Schnittlauch oder krause Petersilie
 - 30 g Butter
 - Salz, Pfeffer, etwas gemahlener Kümmel

Zubereitungsart

Schritt1

Der Rücken:

Schritt2

Bei dem küchenfertigen Schweinerücken zunächst die Schwarte zwischen den Rippen einritzen, so,

wie man hinterher auch die Kotelette runter schnedet.

Schritt3

Gut mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprika würzen und in einem ausreichend großen Bräter von allen Seiten anbraten.

Schritt4

Zunächst heraus nehmen und das Röstgemüse - Mirepoixe, mit dem Tomatenmark und den Kräutern anschwitzen.

Schritt5

Den angebratenen Schweinerücken nunmehr mit etwas Senf einstreichen, ev. noch einige gehackte Kräuter darüber geben und wieder auf das Röstgemüse legen.

Schritt6

Für ca. 30 min. bei 160 ° C in den vorgeheizten Backofen geben, danach prüfen, nicht zu trocken braten, rosa halten.

Schritt7

Ev. noch etwas weiter braten und / oder bei ausgeschaltetem Backofen „ausruhen“ lassen, warm halten.

Schritt8

Die Soße:

Schritt9

Den Ansatz mit dem Bratenfond ablöschen, 2 - 3 min. zusammen reduzieren, durch ein Küchensieb passieren. Nachschmecken, ev. mit etwas kalter Butter oder Speisestärke „sämig“ binden.

Schritt10

Das Wirsing / Kohlrabigemüse:

Schritt11

Den Wirsing putzen, ohne die harten, grünen Außenblätter.

Schritt12

Waschen, die Strünke entfernen und in ca. 3 cm große Blätter schneiden. Den Kohlrabi schälen, ebenfalls in 3 cm große Blätter schneiden.

Schritt13

Die Zwiebelwürfel in Butter glasig anschwitzen, Kohlrabi und den Wirsing dazu geben, salzen, pfeffern und mit etwas Muskatnuss würzen.

Schritt14

Bei geschlossenem Deckel mit 2 - 3 El Gemüsebrühe, 6 - 7 min. leise „bissfest“ dämpfen.

Schritt15

Etwas Crème fraiche dazu geben um ein leicht cremiges Gemüse zu erhalten.

Schritt16

Anrichtevorschlag:

Schritt17

Aus dem Spanferkelrücken nunmehr ,zwischen den einzelnen Rippen, schöne Kotelette herunter schneiden und mit / auf dem Gemüse anrichten.

Schritt18

Gern reiche ich dazu rustikal halbierte, kleine Rosmarin - Ofenkartoffeln die man auch wunderbar mit dem Spanferkelrücken zusammen garen kann.

Rezeptart: Schweinefleisch **Tags:** bürgerlich, nicht nur für jeden tag, preiswert, stimmig

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/spanferkelkotelette-in-kraeutern-gebraten-mit-wirsing-kohlrabigemuese/>