

Westfälischer Möhren - Kartoffelstampf mit Würz - Schweinebauch

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Althergebracht, modern überarbeitet, mit würzigen Aromen, ein winterliches Gericht für jeden Tag

Zutaten

- Für den Würz - Schweinebauch:
- 800 g - 1000 g magerer Schweinebauch
- 1 Gläschen (200 ml) brauner Bratensaft aus dem Supermarkt
- 100 ml trockener Weißwein
- 2 - 3 Knoblauchzehen, nach eigenem Geschmack
- 1 - 2 rote Chilischoten, entkernt
- 1 Tl Koriander
- 1 Tl Fenchelsaat
- 1 Lorbeerblatt
- Etwas Sternanis
- 2 El scharfer Senf
- Gehackte Petersilie oder Schnittlauch
- 2 El Pflanzenöl
- Salz
- Für den Möhren Stampf:
- 700 g Kartoffeln in groben Stücken
- 500 g Möhren in groben Stücken
- 100 ml heiße Milch
- 1 El Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, geriebene Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Der Würz - Schweinebauch:

Schritt2

Am Vortag den Schweinebauch unter fließendem Wasser waschen und wieder trocken tupfen. Mit einem scharfen Küchenmesser, gitterförmig, etwa 5 mm tief einschneiden.

Schritt3

Knoblauch, die Chilischoten und die o.a. Gewürze mit dem Stabmixer zerkleinern, pürieren, den Senf dazu geben und den Schweinebauch damit einstreichen.

Schritt4

In einen Klarsichtbeutel geben, über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Schritt5

Den Backofen auf 180 ° C, Umluft 170 ° C vorheizen.

Schritt6

In einem ausreichend großen Bräter das Pflanzenöl erhitzen, den Schweinebauch von allen Seiten anbraten, Farbe geben.

Schritt7

Mit dem Weißwein und dem Bratensaft ablöschen und für ca. 90 min. auf die unterste Schiene des Backofens stellen. Zwischendurch immer wieder mit dem Bratenfond begießen.

Schritt8

In den letzten 10 min. heraus nehmen, die Schwarte mittels Grillfunktion knusprig bräunen.

Schritt9

Den Bratenfond auf die benötigte Menge reduzieren, ev. leicht mit Speisestärke „sämig“ binden, herzhaft nachschmecken.

Schritt10

Der Möhren - Kartoffelstampf:

Schritt11

Die Möhren - und Kartoffelwürfel miteinander in Salzwasser weich kochen, abgießen und grob stampfen.

Schritt12

Mit Salz, etwas Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen und mit einem Kochlöffel die Butter verrühren, (Nicht mit dem Schneebesen) die heiße Milch unter heben.

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

De Möhren Stampf auf vorgewärmten Tellern portionieren, darüber die Schweinebauchscheiben geben und Alles mit Schnittlauch oder Petersilie bestreuen.

Rezeptart: Westfälische Rezepte **Tags:** althergebracht, für jeden tag, knoblauch, modern überarbeitet, preiswert, senf, Weißwein, winterlich

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)950
- Fett (g)70
- KH (g)36
- Eiweiss (g)40
- Ballast (g)9

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/westfaelischer-moehren-kartoffelstampf-mit-wuerzschweinebauch/>