

Gepökelte Schweinebacke auf Linsen mit Löwenzahn

powered by



Vorgeschlagen von: am Mi 04 Mär 2009 19:30:19 CET

Beschreibung

Zutaten

1 gepökelte Schweinebacke (1 kg), 0,5 Liter helles Bier, 1 Bund Suppengrün, einige Wacholderbeeren und Pimentkörner, 1 / 2 TL Kümmel, 100 g kleine Berglinsen, 100 g geräucherter Bauchspeck, 1 Kräutersträußchen, Salz, 100 g Löwenzahn, 2 EL Rotweinessig, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 5 EL Öl, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1 Handvoll Kerbel

Zubereitung

Die Schweinebacke in einem Topf mit Bier und Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Den Schaum abschöpfen. Suppengrün waschen, putzen, mit den Wacholderbeeren, Pimentkörnern und Kümmel zum Fleisch geben. Bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde zugedeckt köcheln lassen. Die Linsen im Sieb mit kaltem Wasser abbrausen. In einem Topf zusammen mit Bauchspeck und Kräutersträußchen zum Kochen bringen. Bei milder Hitze die Linsen etwa 30 Minuten garkochen. Kurz vor Ende der Garzeit salzen. Den Löwenzahn waschen und trockenschütteln. Für die Marinade Rotweinessig, Salz und Pfeffer verrühren, Öl kräftig unterschlagen. Die Schalotte abziehen, fein hacken und zur Marinade geben. Knoblauch abziehen und durch die Presse dazudrücken. Kerbel waschen und die Hälfte unter die Marinade mischen. Die Schweinebacke aus dem Topf heben, Schwarte und dicke Fettschicht entfernen, eine dünne Fettschicht darf dranbleiben.

Den Löwenzahn durch die Marinade ziehen und mit den Linsen auf Tellern anrichten. Etwas Marinade über die Linsen träufeln. Das Fleisch in hauchdünne Scheiben schneiden, auf die Linsen legen und mit 1 EL heißem Kochsud befeuchten. Das Gericht mit den restlichen Kerbelblättchen bestreuen.

Anmerkungen

Zubereitungsdauer	5 Min	Schwierigkeit	ganz einfach
Portionen	eine Portion	Sonstige Menge	
Land/Region		Kosten	
Vegetarisch	0	Laktose frei	0
Diabetisch	0	Gluten frei	0
Kilo-Kalorien		Kilojoule	
Fettgehalt		Broteinheiten	
Eiweiß		Kohlehydrate	