

Schweinebauch vom Schwäbisch-Hällischen Landschwein mit Ablinsen-Gemüse-Salat an Walnusspesto

Zutaten:

Schweinebauch

800g	Schweinebauch vom Schwäbisch-Hällischen Landschwein
1 TL	Salz, Pfeffer, Paprikapulver, edelsüß
1 EL	Bratöl
1	Karotte
1	Zwiebel
¼	Sellerie
2 EL	Tomatenmark
500 ml	Rotwein
2 EL	Speisestärke

Ablinsen-Gemüse-Salat

200 g	Ablinsen
200 ml	Wasser
2	Karotten
½	Sellerie
2	Lauchzwiebeln
1	Schalotte
1	Lorbeerblatt
¼ Bund	Petersilie
3 EL	Weißer Balsamico
3 EL	Sonnenblumenöl
½ TL	Salz aus der Mühle, Pfeffer aus der Mühle

Walnusspesto

100 g	Walnüsse, grob gehackt
50 g	getrocknete Tomaten
1	Knoblauchzehe
30 g	Parmesan
50 ml	Olivenöl
1 TL	Salz, Pfeffer

Garnitur

1 Packung	Sprossen
-----------	----------

Zubereitung:

Schweinebauch vom Schwäbisch-Hällischen Landschwein

1. Schweinebauch waschen, auf Küchenkrepp trocken legen.
2. Schwarte vom Schweinebauch mit scharfem Messer einschneiden.
3. Fleisch mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen und im Bräter mit Bratöl anbraten.
4. Schweinebauch herausnehmen, auf einen Teller legen.
5. Karotte, Zwiebel, Sellerie würfeln und mit dem Tomatenmark in den Fond des Bräters geben, köcheln lassen.
6. Mit Rotwein ablöschen, bis auf 300 ml einkochen. Vorgang 2-3 mal wiederholen.
7. Schweinebauch in den Bräter geben.
8. Bräter im vorgeheizten Ofen bei 160° C 120 Minuten garen.
9. Anschließend nochmal 10 Minuten auf 190° C, damit die Kruste kross wird.
10. Schweinebauch aus dem Bräter nehmen, abdecken und im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen.
11. Bratenfond durch ein Sieb streichen.
12. Stärke mit kaltem Wasser verrühren, nach und nach in die kochende Soße geben und auf die gewünschte Konsistenz abbinden.

Alblinsen-Gemüse-Salat

1. Die Alblinsen kalt abwaschen, in 200 ml Wasser 20-25 Minuten köcheln lassen.
2. Karotten, Sellerie, Schalotte in kleine Würfel schneiden, Lauchzwiebeln in feine Streifen schneiden.
3. Karotten und Sellerie in Sonnenblumenöl in einer Pfanne kurz andünsten.
4. Schalotten und Lauchzwiebeln dazugeben., anschließend in eine Schüssel geben.
5. Petersilie waschen, abtupfen und fein hacken.
6. Gekochte Linsen abseien, zum Gemüse geben.
7. Aus Balsamicoessig, Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und über den Salat geben.
8. Den Salat 1-2 Stunden durchziehen lassen.

Walnusspesto

1. Alle Zutaten in einem Standmixer geben oder mit einem Passierstab fein pürieren.

Garnitur

1. Sprossen abbrausen und oberhalb der Wurzeln abschneiden.

Schweinebauch mit Alblinsen-Gemüse-Salat auf einem Teller anrichten und mit Walnusspesto und Sprossen garnieren.