



Krustenbraten aus der Schweinekeule

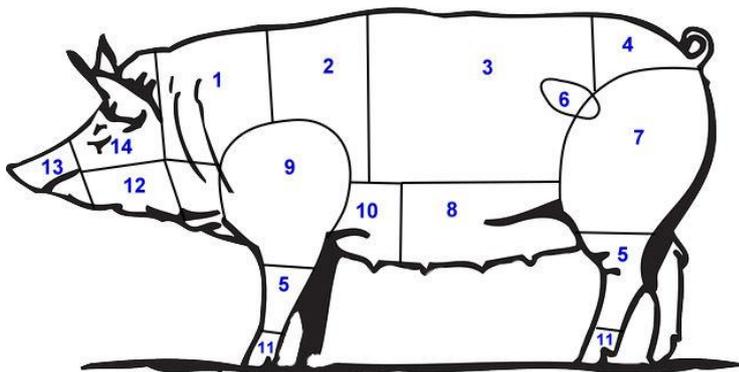
S1

Vorwort

Schweinefleisch ist ein Sammelbegriff für die zum Verzehr geeigneten Teile des Hausschweins. In Europa und Asien ist Schweinefleisch die am häufigsten gegessene Fleischart. Schweinefleisch ist reich an Eiweiß und je nach entsprechenden Fleischteil auch reich an Fett, dass nicht unbedingt als Nachteil gesehen werden sollte. Der Kalorienanteil liegt je 100g bei ca. 180 – 215 kcal entsprechend der Fleischteile.

In der Gunst der Verbraucher liegt das Schweinefleisch weit an der Spitze. Das ist durchaus nicht selbstverständlich, sondern eine Errungenschaft des 20. Jahrhunderts. Noch vor 100, 200 Jahren erhielt man – vom Schinken abgesehen – nicht viel vom „Schweinernen“, das als zu schwer verdaulich, zu alltäglich und zu deftig von den Verfechtern der feinen französischen Küche über die Schulter angesehen wurde.

Die Schweineunterschale für unseren Krustenbraten bekommen Sie bei ihrem Metzger ihres Vertrauens. Gutes Fleisch liefern Tiere, die 12 Monate gutes Futter, viel Grünes und genügend Auslauf bekommen haben.



Zum Braten

1. Hals, Kammstück
2. Langes Karree (Kotelett)
3. Kurzes Karree (Kotelett)
4. Hüftstück
5. Haxe
6. Filet

Zum Kochen

14. Kopf
13. Rüssel
12. Backe
5. Haxe, Vorder u. Hintereisbein
11. Spitzbein
8. Bauch

Zum Braten oder Dünsten

9. Schulter od. Bug
10. Brustspitze, dicke Rippe
8. Bauch mit Rippe

Zum Grillen

1. Hals, Kammstück
2. Langes Karree (Kotelett)
4. Hüftstück
10. Rippe/ Spareribs
6. Filet
8. Bauch, Rippe

Zum Backen (paniert)

7. Oberschale Schnitzel, Unterschale Schnitzel, Nuß, Schnitzel
4. Hüftstück
3. Kurzes Karree (Kotelett)
6. Filet

Zutaten: (für 2 Personen)

- 800g – 1,5 kg Schweineunterschale mit Fett und Schwarte
 - Grobes Salz, gestoßener Pfeffer
 - 1-2 Zwiebeln
 - 2-3 Zweige frischer Thymian
 - 2-3 Körner Piment
- Wahlweise auch
- 1 -2 Zehen Knoblauch
 - 1-2 Blatt Lorbeer
 - 2 Zweige frischer Salbei
 - ½ Stange Porree & 2 Tomaten
 - 2-3 Körner Kardamom

Haben Sie Ihre Wahl getroffen und ein gutes Stück erhalten, dann empfiehlt es sich es kurz abzuspülen, trocken tupfen und die Schwarte mit einem spitzen scharfen Messer ca. 1 cm tief, im Schachbrettmuster, einzuritzen. Dann mit groben Salz und Pfeffer von beiden Seiten gut einreiben. Es besteht auch die Möglichkeit, den Braten fertig vorgeschnitten und gewürzt vom Metzger zu erhalten. Das macht die Vorarbeit etwas leichter.

Nun geben Sie den Braten in einen Topf mit erhöhtem Rand, Apels feines Schmalz oder etwas Pflanzenöl ihrer Wahl, ca. 100g, dazu, erhitzen dies und legen ihren Braten mit der Fleischseite hinein. Braten sie ihn scharf an, legen Zwiebel, Thymian, Pimentkörner und Wahlweise die anderen Zutaten dazu. Löschen nun des Öfteren mit Fleischbrühe oder etwas Wasser ihren Braten ab, so dass sich ein guter Bratensud bilden kann. Jetzt füllen sie bitte ihren Topf mit Flüssigkeit, ¼ sollte der Braten abgedeckt sein. Bei 160° C – 180°C, und mit geschlossenem Deckel, in der Backröhre oder auf der Herdplatte ca. 1,5 – 2,5 Std. schmoren. Zwischenzeitlich den Braten wiederholt mit seinem Bratensud übergießen.

In der Zeit des Bratens können nun die Beilagen vorbereitet werden. Wählen Sie zwischen Kartoffeln oder Klößen. Als Gemüse empfehle ich Kaisergemüse oder auch Rosenkohl. Ihre Wahl ist dabei grenzenlos und Vielfältig, ihr Appetit ist dabei entscheidend.

Ist der Braten gut durch, legen sie ihn auf einen Rost und bräunen ihn mit dem Grill auf der Schwartenseite knusprig. **Tipp:** Um die Bräune zu intensivieren, den Braten mit dünnem Honig bestreichen, kommt auch dem Geschmack entgegen. Zwischenzeitlich binden Sie den Bratenfond mit Mehl, Kartoffelstärke oder Reismehl ab. Geben etwas süße oder saure Sahne dazu.

Dazu empfehle ich die Stärke mit der süßen oder sauren Sahne aufzuquirlen und langsam in den heißen Fond unterzurühren, so kann er gut abbinden, nicht zu dünn und auch nicht so dick. Ihren Fond kurz aufkochen und dann genießen.

Nach dem Abschmecken seihen sie ihre Soße durch ein Sieb. Die Gewürzbeilagen geben sie wieder in den Bratentopf.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und guten Appetit.

Ein Tipp:

Fürs Zubereiten des Gemüses empfehle ich, Tiefkühlprodukte, denn die sind frisch und immer erhältlich.

Bitte gute Butter, Salz, etwas Pfeffer, eine Prise Zucker und etwas frisch geriebene Muskatnuß zum Würzen verwenden.



Bon Appetit, Ihr