



· Eintopf aus Epsacher Linsen mit knusprigem Schweinebauch ·

Rezept für 4 Portionen

Zutaten Linseneintopf

300gr grüne Linsen

(Seeländer/Epsacher Linsen in Wasser einlegen und die an der Oberfläche schwimmenden Linsen entfernen)

100gr Mirepoix

(Karotten, Sellerie & Lauch in Würfel geschnitten)

1x Zwiebel, fein geschnitten

1x Knoblauch Zehe, fein gehackt

600gr Gemüsebouillon

wenig Butter

20gr Petersilie, grob gehackt

1x Salz & Pfeffer

1x Koreandersamen zerstoßen

1x Birnel oder Honig

1x Dunkler Balsamicoessig

Zubereitung

Zwiebeln und Gemüse Mirepoix im Butter anschwitzen. Linsen, Knoblauch, Koreandersamen und Bouillon dazugeben. Ca. 30 bis 40 Min. in der offenen Pfanne köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Birnel und Balsamicoessig abschmecken. Zum Schluss die Petersilie dazugeben.



Zutaten Schweinebrust (für 10 Portionen)

1000 g	Schweinebauch (Am besten beim Metzger ohne Schwarte/Knorpel vorbestellen)
Etwas	Zucker
Etwas	Salz

Zubereitung Schweinebrust

Den Schweinebauch auf der Fettseite rauteförmig einschneiden und gleichmässig mit Zucker und Salz einreiben.

Danach in der Bratpfanne auf allen Seiten einige Minuten goldbraun anbraten, wobei mit der Fettseite angefangen wird.

Die Schweinebrust anschliessend in eine ofenfeste Form legen und mit Alufolie abdecken.

In der Mitte des Ofens bei 130 Grad ca. 2 Stunden backen.

Die Zubereitung des Schweinebauches empfiehlt sich erst ab 1000g, da kleine Stücke austrocknen. Falls nicht alles gegessen wird, kann der Schweinebauch problemlos am nächsten Tag aufgewärmt und mit anderen Speisen kombiniert werden.



Zutaten Apfel-Chutney

400 g	Apfel
80 g	Zucker
50 g	Schalotten, gehackt
5 g	Ingwer, gehackt
1	Knoblauchzehe, gehackt
0.5 dl	Apfelsaft
0.5 dl	Apfelessig
10 g	Butter
1	kleine Chilischote, gehackt
1	Koreandersamen, Kreuzkümmel & Senfsamen, zerstoßen
1	Rosmarinzweig
etwas	Salz

Zubereitung Apfel-Chutney

Äpfel waschen, schälen und in Stücke schneiden. Gehackte Schalotten und Ingwer in der Butter kurz anschwitzen. Zucker und Apfel dazugeben und karamellisieren lassen. Mit Apfelsaft und Apfelessig ablöschen. Chili sowie zerstoßene Gewürze dazugeben und auf kleiner Stufe köcheln lassen bis ein Kompott entsteht. Der Apfel sollte nicht komplett zerfallen. Während den letzten 5 Minuten den Rosmarinzweig mitkochen und mit einer Prise Salz abschmecken.

Anrichten

Den Linseneintopf in ein tiefes Teller/Schüssel geben. Schweinebauch in dicke Würfel schneiden und auf die Linsen legen. Etwas Chutney separat servieren.