

Sören Anders Schweinebäckchen mit Rotkohl

Freitag, 3. Dezember 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

Für die Schweinebäckchen:

2	Karotten
100 g	Knollensellerie
3	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
8	Schweinebäckchen (à ca. 80 g)
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Tomatenmark
1 TL	Honig
300 ml	Rotwein
3	Wacholderbeeren
2	Pimentkörner
6	Pfefferkörner
2	Lorbeerblätter
1 Zweig	Rosmarin
400 ml	Fleischbrühe



Für den Rotkohl:

1 kg	Rotkohl
3	Zwiebeln
3	Äpfel (z.B. Boskop)
10 g	frischer Ingwer
30 g	Schmalz (von Schwein, Gans oder Ente)
2 EL	Zucker
etwas	Salz
2 EL	Weinessig
50 ml	Orangensaft
100 ml	Apfelsaft
100 ml	Wasser
3	schwarze Pfefferkörner
1	Zimtstange
2	Gewürznelken
1	Lorbeerblatt
1 EL	Johannisbeergelee (aus dem Glas)
1	Zitrone

Außerdem:

1	Gewürzsäckchen oder Papierteebeutel
---	-------------------------------------

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Karotten, Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

3. Die Schweinebäckchen mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Öl in einem Bräter erhitzen und die Schweinebäckchen darin von allen Seiten anbraten.
5. Die Gemüswürfel, Tomatenmark und Honig zugeben und 2-3 Minuten mitbraten.
6. Mit Rotwein ablöschen. Wacholder, Piment, Pfefferkörner und Lorbeerblätter zufügen. Rosmarinzwig abbrausen und ebenfalls zugeben, die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.
7. Dann Brühe angießen und aufkochen.
8. Den Bräter zugedeckt in den vorgeheizten Backofen schieben und die Bäckchen ca. 1 Stunde weich schmoren.
9. In der Zwischenzeit für das Rotkraut vom Rotkohl die äußeren unschönen Blätter entfernen. Den Kohlkopf vierteln und den harten Strunk entfernen. Die Kohlviertel in feine Streifen schneiden oder hobeln.
10. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
11. Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.
12. Ingwer schälen und fein würfeln.
13. Das Schmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin farblos anschwitzen. Die Kohlstreifen zugeben und ebenfalls dünsten.
14. Zucker, eine gute Prise Salz, Apfelspalten, Ingwer, Essig, Orangen-, Apfelsaft und Wasser zugeben.
15. Die Pfefferkörner etwas andrücken und mit Zimtstange, Gewürznelken und Lorbeerblatt in ein Gewürzsäckchen geben, zubinden und mit in den Topf geben. Von der Zitrone den Saft auspressen und mit Gelee zugeben. Alles gut umrühren und zugedeckt ca. 50 Minuten garen, zwischendurch öfter umrühren.
16. Sobald die Bäckchen weich geschmort sind, den Deckel vom Topf abnehmen. Den Backofen ausschalten und das Fleisch noch 10 Minuten im Backofen bei Resthitze schmoren.
17. Anschließend die Bäckchen aus dem Topf nehmen, die Sauce durch ein Sieb passieren und abschmecken. Bäckchen wieder in die Sauce legen.
18. Das Gewürzsäckchen aus dem Rotkraut entfernen, das Kraut abschmecken und auf Teller geben. Mit Schweinebäckchen und Sauce anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln

Pro Portion: 620 kcal/ 2590 kJ
47 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 30 g Fett