

Frisch gekocht
Dienstag, 24.05.2016



Rezept von Konstantin Filippou

Langsam geschmorter Schweinebauch mit Blattgemüse, Oliven und Kapern

2 Stunden 20 Minuten/ aufwendig



Zutaten für 4 Personen

1 1/2 kg Schweinebauch (ganzes Stück), Olivenöl, 1 Zwiebel (fein gehackt), 1 Stange Lauch (fein gehackt), 1 kleine Fenchelknolle (in dünne Scheiben geschnitten), 4 Knoblauchzehen (fein gehackt), 6 Anchovis (fein gehackt), 350 ml Weißwein, ca. 1 Gemüsesuppe

500-600 g gemischtes Blattgemüse (z. B. Spinat, Kohl, Löwenzahn - in grobe Stücke gerissen), 200 g Brokkoli (grob gehackt), 50 g Kapern (abgetropft), 100 g entkernte grüne Oliven (grob gehackt), Saft von 1/2 Zitrone, 30 g fein gehackte Petersilie, Meersalz, Pfeffer, 150 g Schwarzaugenbohnen.

Zubereitung

Die Haut vom Schweinebauch entfernen und das Fleisch in 4 gleich große Teile schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer großen schweren Pfanne erhitzen. Das Schwein darin bei großer Hitze beidseitig braun anbraten. Zwiebel, Lauch, Fenchel, Knoblauch, Anchovis, Oliven und Schwarzaugenbohnen zugeben und mitbraten. Mit Wein ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Die Gemüsesuppe zugießen (das Fleisch sollte bis auf 2 cm bedeckt sein), aufkochen und im Rohr bei 180 °C etwa 1 1/2 Stunden schmoren.

Den Kohl in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft untergießen. Gemüsesuppe zugießen und kurz dünsten. Brokkoli und Kapern ebenfalls in Olivenöl anbraten und anschließend zum Kohl geben. Den Löwenzahn mit dem Spinat und der Petersilie in etwas Olivenöl schwenken. Das in Scheiben geschnittene Fleisch mit dem Gemüse und der Sauce in tiefen Schüsseln servieren.