



## Jungschweinerücken im Bärlauchmantel mit Frühlingsgemüse

### Zutaten (für vier Personen)

800 g Jungschweinerücken am Stück  
1 EL Öl  
150 g Kalbsbrät oder feine Bratwurst  
1/2 Bund Bärlauchblätter  
10 magere Bauchspeckscheiben  
2 Thymianzweige

1/2 Bund junge Möhrchen mit Grün  
je 150 g Spargelspitzen (weiß und grün)  
1 Kohlrabi in Spalten  
150 ml Gemüsebrühe  
15 g Bärlauch- oder Kräuterbutter  
Salz, Pfeffer

300 ml Kalbsfond

### Zubereitung (Fleisch circa zwei Stunden, der Rest 20 Minuten)

Schweinerücken mit Salz und Pfeffer würzen, in heißem Öl rundum kurz anbraten und abkühlen lassen. Anschließend mit Kalbs- oder feinem Bratwurstbrät einstreichen, Bärlauchblätter ohne Stiel quer darüberlegen und mit Bauchspeckscheiben umwickeln, sodass alles gut geschlossen ist. Fleisch in eine heiße Ölpfanne legen. Wenn der Speck auf der Unterseite gut angebraten ist, Thymianzweige hinzugeben und im vorgeheizten Backofen bei Niedrigtemperatur von gut 80 Grad Celsius rund zwei Stunden lang garen.

Abgeschabte junge Möhrchen mit Spargelspitzen und Kohlrabispalten in Gemüsebrühe auf den Biss dünsten und gut abtropfen lassen. Mit Bärlauch- oder Kräuterbutter verfeinern, mit Salz und Pfeffer würzen. Kalbsfond erhitzen, mit etwas Stärke abbinden und nachwürzen. Als Spiegel auf flachem Teller angießen, Fleisch in Scheiben schneiden, daraufsetzen, Gemüse rundum anrichten.

### Nährwerte pro Person

735 kcal - 56 g Fett - 52 g Eiweiß - 11 g Kohlenhydrate - 1 BE

**Dieses Gericht ist gluten- und eifrei.**