



Schweinekarree am Stück, Ofenkartoffel mit Sauercrème

Zutaten (für vier Personen)

800 g Schweinekarree am Stück ohne Knochen
1 ½ EL Ahornsirup
2 EL Meersalz mit getrockneten Tomaten

Kräuter:

Je 1 Zweig Salbei, Thymian, Rosmarin, Lavendel, Oregano
3 Lorbeerblätter
je 8 gestoßene Pfefferkörner und Wacholderbeeren
4 große Ofenkartoffeln
140 g Sauerrahm
100 g Joghurt
2 EL gemischte gehackte Kräuter
1 Knoblauchzehe

4 Kirschtomatenrispen
Salz, Pfeffer

4 Rosmarinzweige

Zubereitung (rund 2 Stunden)

In die Oberseite des Schweinekarrees ein Rautenmuster schneiden, mit einem Flambiergerät abflämmen, mit Ahornsirup einpinseln, dann darauf gestoßene Pfefferkörner und Wacholderbeeren gut verteilen. Erst Meersalz mit gemörserten getrockneten Tomaten darauf geben, dann die Kräuter darauf anhäufeln. Das Ganze auf Backpapier setzen, das Papier einschlagen, ein paar Löcher einstechen und im Kühlschrank drei bis vier Tage reifen lassen. Anschließend auf ein Backblech geben und bei Niedrigtemperatur (80 Grad) knapp zwei Stunden garen lassen.

Backpapierstreifen mit etwas Öl einpinseln, mit Tomaten-Meersalz bestreuen, ein paar Kräuter dazugeben, die gesäuberte Kartoffel daraufsetzen, einwickeln und mit einer Wäscheklammer aus Holz oben verschließen. Beim Fleisch mitgaren.

Sauerrahm mit Joghurt, gemischten gehackten Kräutern und fein gewürfelm Knoblauch gut verrühren. Kartoffeln aus dem Papier nehmen, kreuzweise einschneiden und aufdrücken. Sauerrahmgemisch darauf anhäufeln.

Fleisch aus dem Papier nehmen, Kräuter entfernen, in Scheiben schneiden. Auf einem Teller mit der Ofenkartoffel und der in heißem Öl angebratenen Tomatenrispe anrichten, mit Rosmarinzweig garnieren.

Nährwerte pro Portion

704 kcal - 44 g Fett - 41 g Eiweiß - 39 g Kohlenhydrate - 3 BE

Dieses Gericht ist glutenfrei und eifrei.