



## Schweinelachs mit Kräutern im Speckmantel und Frühlingsgemüse

### Zutaten für vier Personen

800 g Schweinerücken am Stück

1 EL Öl

1 ½ EL mittelscharfer Senf

1 ½ EL gerebelter Thymian

8 magere Bauchspeckscheiben

3 Zweige Zitronenthymian

2 Kohlrabi

8 junge Möhrchen

2 Schalotten gewürfelt

1 EL Olivenöl

100 ml Gemüsebrühe

80 ml Sahne

250 ml Kalbsfond

1 EL Maismehl

1 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer

### Zubereitung (circa 60 Minuten)

Schweinerücken in heißem Öl kurz anbraten und herausnehmen. Mit mittelscharfem Senf einstreichen, mit gerebeltem Thymian bestreuen und mit Bauchspeckscheiben umwickeln. In eine Pfanne setzen und im vorgeheizten Backofen bei circa 80 Grad Untertemperatur circa eine Stunde garen lassen, bis die Kerntemperatur von circa 58 Grad erreicht ist.

Kohlrabi schälen und Blättchen schneiden. Möhrchen säubern, Grün entfernen und längs halbieren. Schalottenwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen. Gemüse zugeben, mit angehen lassen, mit etwas Gemüsebrühe angießen und auf den Biss dünsten lassen. Mit Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kalbsfond zum Kochen bringen. Maismehl mit Tomatenmark verrühren und unter den Kalbsfond ziehen. Sauce als Spiegel auf Tellern angießen. Schweinerücken in Scheiben schneiden, darauf setzen, Gemüse daneben mit anrichten und mit Zitronenthymian garnieren.

### Nährwert pro Portion

583 kcal – 35 g Fett - 53 g Eiweiß – 13 g Kohlenhydrate – 0,5 BE

Dieses Gericht ist glutenfrei.