



Gegrillter Schweinerücken mit Chutneys

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Schweinerücken

4 x 200 g Schweinerücken mit Knochen (z.B. vom Ibérico-Schwein)
2 TL Salz

Marinade

1 EL frischer Rosmarin (fein gehackt)
2 Knoblauchzehen
1 TL gemahlener Kümmel
2 EL raffiniertes Olivenöl

Johannisbeeren-Chutney

250 g frische Johannisbeeren
1 EL raffiniertes Olivenöl
30 g brauner Zucker
1 EL grober Senf
1 kleines Stück Ingwer (ca. 2 cm)
½ TL Chiliflocken
2 Sternanis
½ Bio-Orange (Abrieb)
1 Prise Salz
50 ml dunkler Balsamico

Grapefruit-Chutney

2 Grapefruits
1 rote Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 TL frischer Thymian (gehackt)
1 EL feiner Senf
1 TL Fenchelsamen
1 EL Honig
2 EL Rotweinessig
Salz

Salat

200 g Wildkräuter-Salat-Mischung
1 EL Zitronensaft
2 EL kaltgepresstes Olivenöl
30 g geröstete Haselnüsse
Salz, Pfeffer



Zubereitung (circa 45 bis 50 Minuten):

Den Schweinerücken aus dem Kühlschrank nehmen und auf Zimmertemperatur bringen. Das Fleisch von beiden Seiten gut salzen und bei hoher Temperatur scharf anbraten oder grillen. Wenn das Fleisch außen schön kross ist, die Hitze reduzieren und je nach Dicke der Koteletts circa zehn bis 15 Minuten weitergaren. Für die Marinade feingehackten Rosmarin, frisch geriebenen Knoblauch, Kümmel und Olivenöl verrühren. Die Marinade wird erst kurz vor dem Servieren auf das Fleisch aufgetragen.

Für das Johannisbeeren-Chutney die Beeren vom Stiel zupfen und in raffiniertem Olivenöl anschwitzen. Braunen Zucker, groben Senf, frisch geriebenen Ingwer, Chiliflocken, Sternanis, den Abrieb einer halben Bio-Orange, eine Prise Salz und dunklen Balsamico hinzufügen. Das Ganze bei niedriger Temperatur köcheln lassen, bis das Chutney dickflüssig ist. Den Sternanis entfernen und das Chutney abkühlen lassen.

Die Grapefruits schälen, die Filets vorsichtig herausschneiden und beiseitelegen. Das restliche Fruchtfleisch ausdrücken und den Saft separat auffangen. Die rote Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Mit Grapefruitsaft ablöschen und einreduzieren. Dann fein gehackten Thymian, Senf, Fenchelsamen, Honig und Rotweinessig dazugeben. Mit Salz abschmecken. Nachdem das Chutney dickflüssig geworden ist, die Fruchtfilets hinzufügen und nur noch warm ziehen lassen.

Für die Wildkräuter-Salat-Mischung ein Dressing aus Olivenöl und Zitronensaft verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Haselnüsse in einer Pfanne kurz anrösten und grob hacken. Vor dem Servieren Dressing und Haselnüsse zum Salat geben.

Den Schweinerücken nun marinieren und mit je einem Löffel von jedem Chutney daneben anrichten. Den Wildkräutersalat in separaten Schüsseln servieren.

Nährwerte pro Portion:

745 kcal – 43 g Fett – 51 g Eiweiß – 30 g Kohlenhydrate