

DER GEMÜSEHIT der Saison:
karamellierte
Mairübchen.
Sie passen perfekt
zum Schwein



SCHWEINEFILET MIT MAIRÜBCHEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

20 Frühlingszwiebeln • Salz • 10 g Zucker • Pfeffer • 130 g Butter • 3 EL Sherryessig • 20 Mairübchen • Meersalz • 0,1 l Geflügelbrühe • 8 Medaillons (à 80 g) vom Schweinefilet • Salz, mit Paprikapulver vermischt • 1 EL Olivenöl • 1 Thymianzweig • 4 Salbeiblätter • 4 Wacholderbeeren • 2 Knoblauchzehen • 1 g Kümmel • 0,1 l Altbier • 0,15 l Kalbsfond • evtl. Speisestärke

ZUBEREITUNG

1 Das Weiße der geschälten Zwiebeln mit Salz, Zucker, Pfeffer würzen und in 15 g Butter bräunen. Mit 1 EL Essig ablöschen, weich dünsten. Rübchen schälen, mit etwas Zucker und Meersalz vermengen, in 65 g Butter hell bräunen. Nach und nach mit kochender Brühe bedecken, mit 2 EL Essig ablöschen. Mit gebuttertem Backpapier abdecken, weich dünsten. Flüssigkeit einkochen und karamellisieren.

2 Medaillons mit dem Salz-Paprika-Mix und Pfeffer würzen. 20 g Butter und Öl in der Pfanne aufschäumen. Kräuter, angeprückelten Wacholder und Knoblauch begeben. Fleisch 3 Min. pro Seite braten. Im Ofen bei 80 °C warm halten, dabei wenden.

3 Bratfett etwas abgießen, jedoch nicht die Aromaten. Kümmel darin anschwitzen. Mit Bier ablöschen, fast komplett einkochen. Mit heißem Kalbsfond aufgießen, auf sämige Konsistenz einkochen lassen und passieren. Falls nötig, mit Stärke andicken. 30 g Butter braun aufschäumen und in die Biersauce rühren. Medaillons darin kurz heiß schwenken, auf Tellern mit Rübchen und Zwiebeln anrichten und mit Sauce nappieren.

Schon lange kein SCHWEIN gehabt?

Zum Glück bin ich Koch geworden und nicht Software-Entwickler im kalifornischen Silicon Valley. Sonst würde ich mich freiwillig von geschmacksarmen Instantdrinks ernähren, die der Amerikaner **Rob Rhinehart** extra entwickelt hat, damit er länger am Computer durchhält, ohne zu essen. Und ich müsste mich gerade jetzt von Köstlichkeiten verabschieden wie etwa von sauleckerem Schwein. Ob edles Medailon, deftiges Hack oder prächtiger Braten – mich freut, dass in den letzten Jahren die Qualität von Schweinefleisch aus Deutschland wieder so stark angezogen hat.

Das haben wir in erster Linie verantwortungsvollen Landwirten und Züchtern zu verdanken. Sie haben alte Nutztierassen wie das Schwäbisch-Hällische Landschwein oder das Bunte Bentheimer Schwein wieder populär gemacht. Kulinarisch wiederentdeckt wurde auch das schwalbenbäuchige Wollschwein, früher



**WITZIGMANNS
WOCHE**

bekannt als Mangalitza-Schwein. Diese Kreuzung aus serbischen und ungarischen Schweinen gilt als Delikatesse, weil die Tiere sich hauptsächlich von Gras ernähren.

Hervorragend passt dazu mein Lieblingsgemüse der Woche: das Mairübchen. Auf den ersten Blick erinnert die weiße bis lilafarbene Navette, wie die Mairübe auch heißt, entfernt an ein großes Radieschen. Ursprünglich stammt das Gemüse aus Großmutter's Garten aus Indien. Dort steckt die tolle Knolle voller Vitamine und Vitalstoffe beispielsweise in Currys. Ich serviere sie gern karamellisiert zu Medaillons vom Schweinefilet in Dunkelbiersauce (siehe Rezept). Die Zubereitung braucht sicher länger als ein Instantdrink, macht aber nichts: Ich habe doch einfach Schwein gehabt.

@ Mehr Rezept-Tipps auf:
www.bunte.de/rezepte



Lilly zu Sayn-Wittgenstein:

„Mein neuer Happy Place ist das ‚Paper Moon Giardino‘ im Zentrum von Mailand mit einem entzückenden Garten und himmlischem Essen: Fisch, Pasta, herrlich frisches Gemüse, traditionelle italienische Küche aus allen Regionen – und das vom Allerfeinsten. Eine Oase des guten Geschmacks – bei den Speisen und beim Style.“

„Paper Moon Giardino“,
Via Bagutta 12, 20121 Mailand,
Italien, Tel. 0039-02/76009895

PRINZESSIN Lilly zu Sayn-Wittgenstein-Berleburg ist Italien-Fan

**Proui-
RESTAURANT-
TIPP
der Woche**