

Perfektes Kotelett

Perfekt gebratenes Kotelett vom Schwarzen Alpenschwein mit Sommer-Ofengemüse

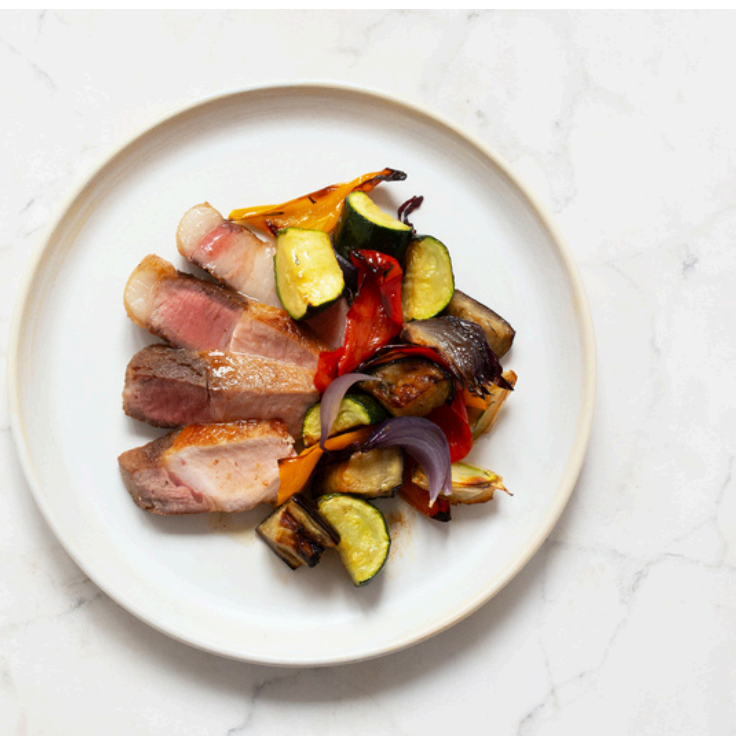
 4 Personen

Rezept von Anna Pearson

Garzeit ca. 20 Min.
Zubereitungszeit ca. 1.5h 

Das wohl beliebteste Stück vom Schwein wird oft zu stark erhitzt – das magere Fleisch des Nierstücks wird dabei trocken und fest. Für ein zartes und saftiges Ergebnis ist es entscheidend, das Fleisch erstens im Voraus zu salzen und zweitens, es nicht zu lange bzw. zu heiss zu garen. Das ist nur in der Pfanne nicht gut möglich. Tatsächlich sollte das Braten in der Pfanne lediglich dazu dienen, dem Kotelett aussen eine schön braune Kruste zu verpassen – für das eigentliche Garen kommt das Fleisch in den Ofen und erreicht dort bei tiefer Temperatur schonend die gewünschte Kerntemperatur. Der Unterschied zu einem ausschliesslich in der Pfanne gegarten Kotelett ist riesig! Wenn man anstelle von zwei einzelnen Koteletts ein Doppel-Kotelett (zwei Koteletts am Stück) hat, lohnt es sich, dieses für ein besonders saftiges Resultat nicht zu zerteilen, sondern es am Stück zu garen. Dafür geht man gleich vor wie im Rezept, die Garzeit im Ofen verlängert sich entsprechend. Übrigens ist ein Kotelett vom Schwarzen Alpenschwein absolut ausreichend für zwei Personen – das Fleisch enthält mehr hochwertiges Fett und ist deutlich sättigender als ein herkömmliches Kotelett.

Im Winterhalbjahr ersetzt man die sommerlichen Gemüse durch verschiedene Wurzelgemüse, Kürbis und Kohl (z.B. Schnitze von Wirz (Wirsing) oder halbiertes Rosenkohl), die Garzeit verlängert sich etwas.



Zutaten

2 Koteletts vom schwarzen Alpenschwein à je ca. 400 g (inkl. Schwarte und Fett)

Ofengemüse

300g Schalotten
300g Auberginen (Melanzani)
300g Zucchini (Zuccini)
2 Peperoni (Paprika) gelb/rot
6 rote Zwiebeln
Knoblauchzehen
Kräuter, z.B. Thymian, Rosmarin und Lorbeer
Olivenöl
Salz
Peffer



Serviervorschlag

Das Ofengemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Fleisch vom Knochen schneiden, schräg in Scheiben schneiden und auf den Tellern verteilen, dabei pro Teller magere und fettere Stücke miteinander kombinieren. Das Fleisch mit gutem Olivenöl beträufeln, mit Salzflöcken bestreuen und den knusprig gebratenen Thymian und Knoblauch darüber geben. Als Beilage passt Polenta oder auch einfach gutes Brot.

Zubereitung

Wenn nötig das Fleisch auftauen: 12 Stunden im Kühlschrank oder 2 Stunden in einem mit kaltem Wasser gefüllten Gefäss.

Die Schwarte und das Fett bis auf 1 bis 2 Zentimeter vom Fleisch wegschneiden. Wer viel Fett mag, kann natürlich mehr davon am Fleisch lassen. (Das weggeschnittene Fett nicht wegwerfen, sondern von der Schwarte befreien, in Stücke schneiden und bei mittlerer Temperatur in einem Pfännchen zu Schmalz auslassen. In ein Glas füllen und als hochwertiges Bratfett verwenden.)

Die Koteletts mindestens 1 Stunde vor der Zubereitung rundherum salzen (auch den Fettrand). Bis zur Zubereitung im Kühlschrank aufbewahren – damit das Fleisch nicht zu schnell gart und so trocken wird, soll es vor dem Anbraten nicht auf Zimmertemperatur gebracht werden, sondern kalt sein.

Den Ofen auf 240°C Umluft vorheizen.

Für das **Ofengemüse** die Auberginen (Melanzani) und Zucchetti (Zucchini) in 2-3 cm grosse Stücke schneiden, die Peperoni (Paprika) entkernen und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Spalten schneiden, die Knoblauchzehen mitsamt Schale halbieren. Alles in eine Schüssel geben, mit einigen Esslöffeln Olivenöl übergiessen, salzen und pfeffern. Nach Wunsch Kräuter zugeben und alles gut mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und für ca. 25 Minuten im Ofen braten, bis das Gemüse innen weich und aussen gebräunt ist. Die Ofentür öffnen, damit der Ofen schnell abkühlen kann, das Blech mit dem Gemüse zum Warmhalten im Ofen lassen.

Die Ofen-Temperatur auf 80°C Umluft stellen.

Für die **Koteletts** eine gute Bratpfanne mit hoher Hitze-Speicherfähigkeit (z.B. aus Eisen, Gusseisen oder eine hochwertige beschichtete Pfanne mit dickem Boden) erhitzen. Das Fleisch mit Haushaltspapier rundherum gut trocken tupfen und dann mit dem Fettrand nach unten in die Pfanne stellen. Der Fettrand soll möglichst überall Kontakt mit der Pfanne haben. Zunächst ein paar Minuten bei hoher Hitze das Fett anbraten. Ein Teil des Fettes schmilzt dabei und dient als Bratfett für das Fleisch. Ist der Fettrand des Koteletts etwas gebräunt, das Fleisch auf beiden Seiten bei hoher Hitze anbraten. Dabei das Fleisch für gleichmässiges Garen alle 30 Sekunden wenden und jeweils nach dem Wenden nicht auf die gleiche Stelle legen, an der es davor gelegen ist (und die deshalb nicht ganz heiss ist). Einige Minuten braten, bis sich auf beiden Seiten eine braune Kruste entwickelt hat. Die Kerntemperatur des Fleisches sollte dabei nicht auf über 40°C gestiegen sein. Damit das klappt, ist es entscheidend, das Fleisch wirklich nur kurz sehr heiss anzubraten.

Die Koteletts aus der Pfanne nehmen, auf ein Blech legen und im Ofen fertigbaren – sie sollen eine Kerntemperatur von 55°C erreichen, das dauert je nach Ofen, Fleischdicke und anfänglicher Kerntemperatur etwa 10 Minuten. Kurz vor dem Servieren die Bratpfanne noch einmal stark erhitzen und die Koteletts auf jeder Seite für 30 Sekunden in die heisse Pfanne geben – so wird die Oberfläche noch einmal richtig heiss und die im Ofen weich gewordene Kruste wieder etwas knusprig. Wer will, brät im Fett bei mittlerer Hitze noch ein paar Thymianzweige und Knoblauchscheibchen knusprig (aber nicht braun).