





# Schweinsrack mit Pilzrahmsauce und Spinat-Käse-Kroketten



Der feine Unterschied.

-  Gesamtzeit: 50 min
-  Aktivzeit: 30 min
-  Marinieren: 4 h
-  Mittel



## Zutaten

für 4 Personen

- 1 kg** Rack vom Schweizer Schwein (vorbestellen)
- 2 TL** Paprika, geräuchert
- 1 TL** Knoblauchpulver
- 2 TL** Zwiebelpulver
- 1 TL** Senfpulver
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- HOLL-Rapsöl

## Pilzrahmsauce

- 2** Zwiebeln
- 100 g** Champignons
- 100 g** Morcheln
- 100 g** Shiitake-Pilze
- 100 g** Kräuterseitlinge
- 1 dl** Weisswein
- 1 dl** Rahm

## Spinat-Käse-Kroketten

- 400 g** Kartoffeln mehlig kochend
- 600 g** Spinat
- 200 g** Gruyère
- 2** Eier
- 100 g** Mehl

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch).

- 30 g Butter
- 300 g Paniermehl
- 4 dl Erdnussöl

### Sprossensalat

- 85 g Sprossenmix
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico weiss

### Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 1327 kcal
- 71 g Eiweiss
- 95 g Kohlenhydrate
- 69 g Fett

 enthält Gluten

 enthält Laktose

### Zubereitung

- 1 Alle Gewürze mischen, das Schweinsrack rundum damit bestreichen und im Kühlschrank 4 Stunden marinieren. Dann 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 Anschliessend das Schweinsrack mit Rapsöl beidseitig anbraten und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze braten, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 62 °C aufweist.
- 3 Zwiebeln schälen, klein hacken und andünsten. Mit den geputzten und klein geschnittenen Pilzen in der Pfanne goldgelb sautieren. Mit Weisswein ablöschen und Rahm begeben. Die Pilzsauce reduzieren, bis sie leicht dick ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Kartoffeln weich kochen, ausdämpfen und passieren. Anschliessend den Spinat waschen, blanchieren und abschrecken. Den Spinat pürieren und mit den Kartoffeln mischen. Gruyère, Eier, Mehl und Butter mit der Kartoffelmasse mischen und Kroketten formen. Diese für 10 Minuten in das Gefrierfach legen. Anschliessend panieren und im Erdnussöl frittieren.
- 5 Sprossenmix mit Olivenöl und Balsamico marinieren.
- 6 Schweinsrack aufschneiden. Pilzsauce mit dem Schweinsrack auf den Teller anrichten. Anschliessend die Kroketten mit den Sprossen anrichten.