Schweinsrack mit Pilzrahmsauce und Spinat-Käse-Kroketten

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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

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 beigeben. 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.