

# Westfälischer Möhren - Kartoffelstampf mit Würz - Schweinebauch

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Althergebracht, modern überarbeitet, mit würzigen Aromen, ein winterliches Gericht für jeden Tag

## Zutaten

- Für den Würz - Schweinebauch:
- 800 g - 1000 g magerer Schweinebauch
- 1 Gläschen (200 ml) brauner Bratensaft aus dem Supermarkt
- 100 ml trockener Weißwein
- 2 - 3 Knoblauchzehen, nach eigenem Geschmack
- 1 - 2 rote Chilischoten, entkernt
- 1 Tl Koriander
- 1 Tl Fenchelsaat
- 1 Lorbeerblatt
- Etwas Sternanis
- 2 El scharfer Senf
- Gehackte Petersilie oder Schnittlauch
- 2 El Pflanzenöl
- Salz
- Für den Möhren Stampf:
- 700 g Kartoffeln in groben Stücken
- 500 g Möhren in groben Stücken
- 100 ml heiße Milch
- 1 El Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, geriebene Muskatnuss

## Zubereitungsart

### Schritt1

Der Würz - Schweinebauch:

## **Schritt2**

Am Vortag den Schweinebauch unter fließendem Wasser waschen und wieder trocken tupfen. Mit einem scharfen Küchenmesser, gitterförmig, etwa 5 mm tief einschneiden.

## **Schritt3**

Knoblauch, die Chilischoten und die o.a. Gewürze mit dem Stabmixer zerkleinern, pürieren, den Senf dazu geben und den Schweinebauch damit einstreichen.

## **Schritt4**

In einen Klarsichtbeutel geben, über Nacht im Kühlschrank marinieren.

## **Schritt5**

Den Backofen auf 180 ° C, Umluft 170 ° C vorheizen.

## **Schritt6**

In einem ausreichend großen Bräter das Pflanzenöl erhitzen, den Schweinebauch von allen Seiten anbraten, Farbe geben.

## **Schritt7**

Mit dem Weißwein und dem Bratensaft ablöschen und für ca. 90 min. auf die unterste Schiene des Backofens stellen. Zwischendurch immer wieder mit dem Bratenfond begießen.

## **Schritt8**

In den letzten 10 min. heraus nehmen, die Schwarte mittels Grillfunktion knusprig bräunen.

## **Schritt9**

Den Bratenfond auf die benötigte Menge reduzieren, ev. leicht mit Speisestärke „sämig“ binden, herzhaft nachschmecken.

## **Schritt10**

Der Möhren - Kartoffelstampf:

## **Schritt11**

Die Möhren - und Kartoffelwürfel miteinander in Salzwasser weich kochen, abgießen und grob stampfen.

## **Schritt12**

Mit Salz, etwas Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen und mit einem Kochlöffel die Butter verrühren, (Nicht mit dem Schneebesen) die heiße Milch unter heben.

## **Schritt13**

Anrichtevorschlag:

## Schritt14

De Möhren Stampf auf vorgewärmten Tellern portionieren, darüber die Schweinebauchscheiben geben und Alles mit Schnittlauch oder Petersilie bestreuen.

**Rezeptart:** Westfälische Rezepte **Tags:** althergebracht, für jeden tag, knoblauch, modern überarbeitet, preiswert, senf, Weißwein, winterlich

## Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)950
- Fett (g)70
- KH (g)36
- Eiweiss (g)40
- Ballast (g)9

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/westfaelischer-moehren-kartoffelstampf-mit-wuerzschweinebauch/>