Schweinelende aus der Toskana

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Sehnsuchtsort Toskana. Die hügelige Landschaft, die Zypressen, das köstliche Essen, die Lebensfreude. Jetzt, wo die Tage kürzer und kälter werden, sehnen wir uns nach ein bisschen mediterraner Wärme. Wie wäre es mit einem Rezept für einen Sonntagsbraten aus der Toskana? Mal anders kombiniert, mit Trockenpflaumen und Pinienkernen. Das Rezept stammt aus dem Buch „Toskana – Ein Fest für alle Sinne“ von Amber Guinness (ars vivendi, 38 Euro).



Zutaten — **Portionen: 6**

700 g	Schweinelende ohne Schwarte
2	Knoblauchzehen
3	Zweige Rosmarin
Etwas	Salz
250 g	Trockenpflaumen
100 ml	natives Olivenöl
50 g	Pinienkerne



Zubereitung: So wird’s gemacht

■ **Schweinelende** eine Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.

■ **Knoblauchzehen** ungeschält mit einem Messerrücken zerdrücken.

■ Das **Fleisch** auf die zerdrückten **Knoblauchzehen** und einen der **Rosmarinzweige** in einen Bräter legen. Gut mit **Salz** bestreuen. Mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken, 1 Stunde ruhen lassen.

■ **Backofen** auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (180 Grad Umluft) vorheizen.

■ **Trockenpflaumen** entkernen und hacken. **Rosmarinnadeln** von den übrigen Zweigen abzupfen, ebenfalls hacken. Beides mit einer Prise **Salz** in Schüssel vermengen.

■ **Fleisch** rundum einschneiden (einen Zentimeter breite und tiefe Einschnitte). Nicht durch das Fleisch hindurchschneiden, da sonst der Fleischsaft austritt.

■ Einschnitte mit der **Pflaumen-Mischung** füllen. Reste der Mischung vor dem Braten in den Bräter geben.

■ Zwei EL **Olivenöl** in eine Pfanne geben und bei hoher Hitze erwärmen. Sobald das Öl heiß ist, das **Fleisch** darin rundum anbräunen.

■ Die **Pflaumen-Rosmarin-Mischung** zu den Knoblauchzehen und dem Rosmarinzweig in den Bräter geben.

■ **Schweinefleisch** daraufegen und mit dem restlichen **Olivenöl** beträufeln.

■ Den Bräter in den Ofen schieben und das Fleisch 20 Minuten garen. Herausnehmen und mit **250 ml Wasser** übergießen. Bräter mit Alufolie abdecken und die Lende eine weitere Stunde garen. Gelegentlich mit **Bratflüssigkeit übergießen**. Gegebenenfalls noch etwas Wasser zugießen.

■ **Pinienkerne** in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze zwei Minuten leicht rösten. Bis zum Servieren beiseitestellen.

■ **Fleisch** aus dem Backofen nehmen, 20 Minuten ruhen lassen. Fein aufschneiden, mit **Bratensaft** übergießen. Die **Pflaumen-Mischung** auf dem Fleisch verteilen. Mit **Pinienkernen** bestreuen.

■ Dazu passen **Röstkartoffeln**.

Fotos: Robyn Lea; iStockphoto/Getty. Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Besondere Zucht, besonderer Genuss

Schweinefleisch ist gleich Schweinefleisch? Von wegen! Tieren aus besonderer Haltung machen einen Unterschied, geschmacklich und fürs Gewissen. Bei „The Duke of Berkshire“-Schweinen ist das Fleisch z. B. besonders zart, fein marmoriert und von außergewöhnlichem Geschmack. Neu ist die altenglische Rasse „Duke of Berkshire“ nicht, aber man hat die Tiere erst vor nicht ganz so langer Zeit für die Zucht wiederentdeckt. Die Tiere sind nicht auf Fleisch und Muskelmasse gezüchtet, es sind sehr robuste Schweine, so wie man sie von früher kannte. Das Besondere ist aber nicht nur die Rasse, sondern auch ihre Haltung. Das Tierwohl steht dabei im Vordergrund. Die Schweine werden nur in kleinen Gruppen gehalten, sind nicht auf maximale Fleisch und Muskelmasse gezüchtet. Und für die Aufzucht lässt man sich auch deutlich mehr Zeit und bietet mehr Platz.

