

EDEKA  
**KOCHSCHULE**



LECKER MIT LUTHER

# RACKS VOM IBERICO-SCHWEIN

mit Pinienkern-Salbei-Butter, Blumenkohl und Speck-Polenta



Dirk Luther



MITTEL



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 90 MIN.



4 PORTIONEN

# Racks vom Iberico-Schwein

mit Pinienkern-Salbei-Butter, Blumenkohl und Speck-Polenta

## ZUTATEN

### BLUMENKOHL

3 l Geflügelfond  
8 Salbeizweige  
8 Thymianzweige  
6 Knoblauchzehen mit Schale  
1 kleiner Blumenkohl  
50 g geschmolzene Butter  
2 EL Olivenöl  
frisch geriebene Muskatnuss  
Salz

### POLENTA

500 ml Geflügelfond  
250 ml Milch  
120 g Polenta  
40 g Parmesan, fein gerieben  
30 g Butter  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
12 Scheiben Speck

### BUTTER

50 g Pinienkerne  
1 rote Chilischote  
8 Salbeiblätter  
150 g Butter  
abgeriebene Schale von einer  
halben Bio-Zitrone

### FLEISCH

4 Iberico French Racks  
1 TL gemahlene Senfsamen  
1 EL Meersalzflocken  
1 EL fein geschnittener Salbei  
Rapsöl zum Braten



**BLUMENKOHL** Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den Geflügelfond mit den Kräuterzweigen und dem Knoblauch in einem Topf aufkochen. Den Blumenkohl darin zugedeckt 8 bis 10 Minuten weich kochen. Mit einer Schaumkelle den Kohl mitsamt den Kräutern und dem Knoblauch aus der Flüssigkeit heben, alles gut abtropfen lassen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Blumenkohl mit der flüssigen Butter und dem Öl beträufeln und im Ofen ca. 30 bis 35 Minuten goldbraun backen. Am Ende mit Muskatnuss und Salz würzen.

**POLENTA** Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den Geflügelfond mit der Milch bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, die Polenta einrühren und 2 bis 3 Minuten weiter rühren. Vom Herd nehmen, Parmesan sowie Butter einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine gefettete Förmchen (250 ml Inhalt) mit Speck auslegen, die Polenta einfüllen und im Ofen ca. 25 Minuten goldbraun backen.

**BUTTER** Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne bei kleiner Hitze goldgelb rösten, dabei die Pfanne häufig schwenken. Die Chilischote waschen und trocknen, Stiel, Kerne und weiße Innenwände entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Den Salbei waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Die Butter in einem kleinen Topf aufschäumen lassen. Salbei, Pinienkerne und Chili dazugeben und 2 Minuten dünsten. Dann die abgeriebene Zitronenschale unterrühren.

**FLEISCH** Die Racks aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Senfsamen, Salz und Salbei vermischen und damit die Steaks von beiden Seiten bestreuen. Das Rapsöl in einer gusseisernen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Danach die Racks auf ein Gitter legen und im vorgeheizten Ofen bei 135 °C ca. 15 Minuten garen (57 °C Kerntemperatur). Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Alufolie einwickeln und 5 Minuten ruhen lassen.

**ANRICHTEN** Die Racks auf vier vorgewärmte Teller legen und großzügig mit der Pinienkern-Salbei-Butter übergießen. Den Blumenkohl sowie die Polenta separat anrichten.



## Iberico French Racks



Das Iberico Schwein entwickelt durch viel Freilauf eine gute Muskulatur, die das Fleisch verfeinert und es intensiver im Geschmack werden lässt. Iberico Schweine ernähren sich hauptsächlich von Eicheln der spanischen Kork- und Steineichen, die dem Fleisch einen nussigen Geschmack verleihen. Kräuter, Gerste und Mais verfeinern das Aroma zusätzlich.

Das Stück vom Rücken mit den freigelegten Rippenknochen, das sog. French Rack, eignet sich auch hervorragend dazu, im Ganzen gegrillt zu werden.