

Schweinsbraten mit Kressebutter

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Marinieren: ca. 12 Std.

Niedergaren: ca. 3 Std.

Marinade

1 Esslöffel Kräutersenf

1 Esslöffel Zitronensaft

2 Esslöffel Öl

wenig **Pfeffer** aus der Mühle

2 Esslöffel Kresse, fein gehackt

800 g Schweinsnierstück am Stück

½ Teelöffel Salz

Bratbutter zum Anbraten

1. Alle Zutaten für die Marinade gut verrühren.
2. Fleisch in Tiefkühlbeutel legen, Marinade dazugiessen, alle Luft herausdrücken, Beutel satt am Fleisch verschliessen. Das Ganze sorgfältig kneten, bis das Fleisch gleichmässig mit Marinade bedeckt ist. Im Kühlschrank ca. 12 Std. marinieren.
3. Fleisch ca. 1 Std. vor dem Braten herausnehmen. Marinade abstreifen, Fleisch salzen.
4. Ofen auf 80 Grad vorheizen, Platte vorwärmen. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Fleisch rundum ca. 10 Min. anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat, auf die vorgewärmte Platte legen, Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken.

Niedergaren: ca. 3 Std. in der Mitte des auf 80 Grad vorgeheizten Ofens. Die Kerntemperatur soll ca. 60–65 Grad betragen. Das Nierstück kann anschliessend bei 60 Grad bis zu 1 Std. warm gehalten werden.

Kressebutter

75 g Butter, weich

25 g Kresse, fein gehackt

¼ Teelöffel Salz

wenig **Pfeffer**

Alle Zutaten für die Butter gut verrühren, bis zum Servieren bei Raumtemperatur zugedeckt stehen lassen.

Pro Person: 26 g Fett, 45 g Eiweiss, 0 g Kohlenhydrate, 1735 kJ (414 kcal)



Kroketten

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

Ergibt ca. 40 Stück

700 g mehlig kochende Kartoffeln, in Würfeln
Salzwasser, siedend

20 g Butter

1 Eigelb

4 Esslöffel Mehl

¼ Teelöffel Salz

wenig **Pfeffer** aus der Mühle

wenig **Muskat**

2 Eier

100 g Paniermehl

Öl zum Frittieren

1. Kartoffeln offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. weich kochen. Das Wasser abgiessen, Restfeuchtigkeit der Kartoffeln unter Hin-und-her-Bewegen der Pfanne auf der ausgeschalteten Platte verdampfen lassen, bis die Kartoffeln weisslich und trocken sind. Abtropfen, durchs Passe-vite in eine Schüssel treiben, etwas abkühlen.
 2. Butter und Eigelb unter das Kartoffelpüree rühren, Mehl begeben. Die Masse sollte nur noch leicht feucht und gut formbar sein.
- Formen:** Eier in einem tiefen Teller verklopfen, Paniermehl in einen flachen Teller geben. Kartoffelmasse auf der bemehlten Arbeitsfläche portionenweise zu fingerdicken Rollen formen, diese in je ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Die Kartoffelstücke im Ei, dann im Paniermehl wenden. Panade durch Rollen gut andrücken.

Frittieren: Ofen auf 60 Grad vorheizen. Platte und Teller vorwärmen. Öl auf ca. 170 Grad erhitzen. Kroketten portionenweise je ca. 3 Min. goldbraun frittieren. Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen, im leicht geöffneten Ofen warm stellen.

Lässt sich vorbereiten: Kroketten frittierfertig zubereiten. Auf einem mit Backpapier belegten Blech vorgefrieren, in Tiefkühlbeutel verpacken, tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 2 Monate. Kroketten gefroren frittieren. Die Frittierzeit bleibt gleich.

Pro Person: 47 g Fett, 12 g Eiweiss, 52 g Kohlenhydrate, 2833 kJ (677 kcal)