



Glasierter Schweinsschopf mit Semmelkranz und Haselnuss-Gemüse



90 Min.



fortgeschritten



6 Personen



zuckerfrei

Schritt 1

Senf mit 1 EL Salz und 1 TL Pfeffer verrühren. Schopf damit einreiben. Abgedeckt im Kühlschrank über Nacht rasten lassen.

Schritt 2

Am nächsten Tag Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Zwiebeln schälen und vierteln, mit dem Öl vermengen und in einem Bräter verteilen. Backrohr auf 200 °C (Heißluft) vorheizen.

Schritt 3

Den Schopf in den Bräter geben und auf dem Gitter auf oberer Schiene für 30 Min. ins Rohr schieben.

Schritt 4

Währenddessen für den Semmelkranz Petersil fein schneiden. Milch mit Butter, Salz, Pfeffer aufkochen, über die Semmelwürfel gießen, 5 Min. rasten lassen. Eier und Petersil zugeben und vermengen. Masse in eine gebutterte Kranzform geben und festdrücken.

Schritt 5

Hitze auf 160 °C reduzieren. Suppe in den Bräter gießen. Form unten mit ins Rohr schieben. Fleisch und Semmelkranz 40 Min. backen bzw. fertig braten.

Schritt 6

Für die Glasur Honig, Orangensaft und Sojasauce etwas einkochen. Schweinsschopf in den letzten 10 Min. 3–4 Mal damit einstreichen.

Zutaten

Schweinsschopf:

- ♥ 4 Esslöffel Senf
- ♥ 1.2 kg ca. Schweinsschopf
- ♥ 4 Stück Zwiebeln
- ♥ 4 Esslöffel Sonnenblumenöl
- ♥ 350 ml ca. Gemüsesuppe
- ♥ 100 g Honig
- ♥ 100 ml Orangensaft
- ♥ 100 ml Sojasauce

Semmelkranz:

- ♥ 0.5 Bund Petersil
- ♥ 270 ml Milch
- ♥ 30 g Butter + etwas mehr für die Form
- ♥ 300 g Semmelwürfel
- ♥ 3 Stück Eier

Gemüse:

- ♥ 500 g Karotten
- ♥ 250 g Fisolen

Schritt 7

Für das Gemüse Karotten schälen und halbieren, Fisolen putzen. Beides separat in Salzwasser 5 Min. kochen, dann abgießen. Haselnüsse grob hacken.

Schritt 8

Butter in einer Pfanne aufschäumen, Haselnüsse, Karotten und Fisolen zugeben und 5 Min. braten.

Schritt 9

Schopf und Semmelkranz portionieren, mit Zwiebeln, Gemüse und Sud anrichten. Mit Petersil garnieren.

 100 g Haselnüsse

 30 g Butter

Außerdem:

 etwas Petersil zum Garnieren

 Salz, Pfeffer