Wildschweinbraten mit Pfifferlingen und Bohnen (6 Personen)

1 küchenfertige Wildschweinkeule, etwa 900 g

1 Gemüsezwiebel und 1 Schalotte

4 Gewürznelken, 2 Lorbeerblätter, 8 Pfefferkörner, 8 Wacholderbeeren

300 g Brechbohnen und 300 g Pfifferlinge

200 g durchwachsener Speck und 70 g Butterschmalz

250 g Creme double, Salz und Pfeffer und 100 ml Rotwein

Die Wildschweinkeule waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

30 g Butterschmalz in einer Schmorpfanne erhitzen und die Wildschweinkeule darin anbraten. Die Zwiebel schälen, würfeln und ebenfalls anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen.

Wacholderbeeren und Pfefferkörner zerdrücken und zusammen mit den Nelken und dem Lorbeerblatt in den Schmortopf geben. Alles für knapp zwei Stunden im Backofen schmoren lassen, ab und zu etwas Wasser über den Braten gießen.

Die Bohnen und Pfifferlinge putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Bohnen in kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten garen. Danach herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen.

Die Schalotte schälen und fein würfeln, den Speck ebenfalls klein würfeln. 20 g Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Bohnen darin anbraten. Die Schalotte dazugeben und mitbraten. In einer zweiten Pfanne 20 g Butterschmalz erhitzen und den Speck darin anbraten, die Pfifferlinge hinzugeben und alles würzen.

Die Keule aus dem Schmortopf nehmen und in Alufolie einwickeln. Creme double in die Sauce einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Keule aufschneiden, mit den Bohnen und den Pfifferlingen auf einer Platte anrichten, mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

Gesamtmenge in Gramm: Eiweiß: 260,1 Kohlenhydrate: 35,0 Fett: 262,9

Alkohol: 11,6

Pro Portion in Gramm: Eiweiß: 43,4 Kohlenhydrate: 5,8 Fett: 43,8 Alkohol: 1,9

Energieverteilung in Prozent: Eiweiß: 28,3 Kohlenhydrate: 3,8 Fett: 65,0

Alkohol: 2,9

Skaldeman-Ratio: 0,9





