

Kulinarische Schätze rund um Leverkusen

Rezepte von Björn Freitag und Frank Buchholz

Gegrillter Schweinebauch mit Kräuter-Süßkartoffel Nizzasalat Lachs auf Hüttenkäse

Alle **Zutaten für 4 Personen**, wenn nicht anders angegeben

Gegrillter Schweinebauch mit Kräuter-Süßkartoffel

Zutaten Schweinebauch

ca. 500 g Schweinebauch

Salz

Barbecue Sauce

Zubereitung

Die Schwarte mit einem scharfen Messer einpicksen, dann mit Salz bestreuen, einpacken und eine Weile liegen lassen (je länger, desto besser). So wird der Schwarte Flüssigkeit entzogen und sie wird später schön knusprig.

Später das Salz von der Schwarte wieder abkratzen und das Fleisch, zunächst mit der Schwarte nach unten, auf den Grill legen.

Das Fleisch bei ca. 160 Grad angrillen, dann bei ca. 110 Grad weitergrillen.

Später die Schwarte mehrmals mit einer Barbecue Sauce lacken und weiter grillen. Wenn das Fett hochploppt und die Kruste sehr hart ist, (man hört es am Geräusch, wenn man drauf klopft, mit dem Messer) ist der Schweinebauch fertig und kann zum Servieren in dünnere Scheiben geschnitten werden.

Zutaten Zwiebelsugo

3 Zwiebeln
Olivenöl
Tomatenmark
Rotwein
Portwein
Salz und Pfeffer
Thaibasilikum

Zubereitung

Die Zwiebeln halbieren, in Ringe schneiden und mit Olivenöl in einem Topf dünsten, die anderen Zutaten zufügen und einkochen lassen.

Vor dem Servieren Thaibasilikum kleinschneiden und darüber streuen.

Zutaten Pflücksalat

2 Handvoll Pflücksalat
3 Tomaten
Olivenöl
Essig
Salz und Pfeffer
Microgreens als Deko

Zubereitung

Aus Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing machen. Über den gewaschenen Salat geben. Die geviertelten Tomaten dazu und mit den Microgreens dekorieren.

Zutaten Süßkartoffeln

2 Süßkartoffeln
Rosmarin
Zitronenverbene
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Süßkartoffeln längs halbieren, Rosmarin und Zitronenverbene auf die Hälften legen, die Kartoffeln wieder zusammensetzen und einzeln in Alufolie wickeln. Auf den Grill legen und später einmal wenden.

Wenn die Süßkartoffeln gar sind, vom Grill holen, die Kräuter entfernen, mit der Gabel einstechen., Olivenöl, Barbecue Sauce drauftröpfeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Nizzasalat

Zutaten

300 g grüne Bohnen
1 weiße Zwiebel
1 Handvoll Microgreens
4 gekochte Eier
Olivenöl
300 g Lachsfilet mit Haut
4 cl Gin
Zitronensaft und Abrieb von halber Zitrone
Je 1 Zweig Zitronenverbene und Ysop
100 g Salz
100 g Zucker
Pfeffer

Zubereitung

Die Haut vom Lachs ziehen. In einer Schale den Lachs beizen mit: Zucker, Salz, Gin. Dann Zitronenverbene, Ysop, darüberlegen. Das Lachsfilet eine halbe Stunde marinieren, dann umdrehen und nochmal eine halbe Stunde einziehen lassen.

Die grünen Bohnen gar kochen und danach sofort in Eiswasser blanchieren damit die grüne Farbe bleibt. Bohnen mit Olivenöl mischen, salzen und pfeffern. Auf den Teller legen. Die Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Über die grünen Bohnen geben.

Den Lachs aus der Marinade nehmen und mit warmem Wasser abwaschen und kleinschneiden. Auf die grünen Bohnen legen. Die Eier schälen, halbieren und dazu legen. Zum Schluss die Microgreens über den Salat streuen.

Lachs auf Hüttenkäse

Zutaten

300 g Lachsfilet
1 Apfel
250 g Hüttenkäse
100 g Crème fraîche
1 Handvoll Microgreens/Kresse
1/2 TL Rauchsatz
ein Löffel heißes Wasser
1 Zweig Thaibasilikum
100 ml Weißwein
3 EL Essig
Blätter vom Sellerie
50 ml Wasser

Zubereitung

Den Lachs von der Haut befreien, in Stücke schneiden und in eine Pfanne legen.
Eine warme Beize herstellen:
Weißwein, Essig, Sellerieblätter, Thaibasilikum in die Pfanne zum Lachs dazugeben
und auf dem Herd auf 40-50 Grad erhitzen. Lachs darin gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit das Rauchsatz im Wasser auflösen und in einer Schüssel
mit dem Hüttenkäse und Crème fraîche mischen. Dann auf einer Platte anrichten.
Die Äpfel halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
Mit dem Lachsfilet abwechselnd auf den Hüttenkäse legen und zum
Abschluss mit Microgreens bestreuen.

Guten Appetit!