

Schweine-Rollbraten mit Fenchel und Couscous

Für 6-8 Personen:

Für den Braten:

3 kg Schweinebauch	1 Bund Thymian	1 Bund Salbei
1 Bund Rosmarin	1 Bund Oregano	2 EL Fenchelsamen
1 EL schwarze Pfefferkörner	1 junge Knolle Knoblauch	Meersalz, Olivenöl
1 kg Knochen	1 Bund Suppengrün	2 Zwiebeln
500 ml trockener Weißwein	2 EL Tomatenmark	

Für das Fenchelgemüse:

4 Knollen Fenchel	2 Orangen	20 Oliven
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für das Couscous:

300 g Instant-Couscous	500 ml Gemüsebrühe	2 Schalotten
1 Bund glatte Petersilie	50 g Pinienkerne	0.5 Bio-Zitrone
2 EL weiche Butter	1 EL Raz el-Hanout	Salz

Für den Braten:

Alle Knochen und Rippen vom Metzger aus dem Bratenstück entfernen lassen. Die Schwarte mit einem sehr scharfen Messer, z.B. mit einem Tapeziermesser, rautenförmig einritzen. Kräuter und Knoblauch hacken. Fenchelsamen und Pfeffer in einen Mörser geben und grob zerstampfen. Die eingeritzte Schwarte kräftig mit Salz einreiben. Den Braten wenden und Kräuter und Gewürze großzügig auf der Innenfläche verteilen. Die Innenfläche ebenfalls salzen und mit etwas Olivenöl begießen.

Den Rollbraten gut eindrehen, sodass das Kotelett in der Mitte liegt.

Ein langes Stück Küchengarn nehmen und damit eine Schlaufe um den Rollbraten wickeln, stramm ziehen und fest verknoten.

Den Faden ein zweites Mal um den Braten wickeln, dann um die neue Schlaufe führen und wieder festziehen, sodass zwischen den Schlaufen eine Verbindung entsteht. Den Vorgang wiederholen, bis der Braten wie ein Paket verschnürt ist. Zum Schluss alles fest verknoten und das überstehende Garn abschneiden.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Gemüse und Zwiebeln putzen, grob würfeln und mit den Knochen und restlichen Kräutern auf ein hohes Backblech geben. Etwas Wasser, Wein und Tomatenmark hinzufügen. Den Rollbraten auf das gefüllte Backblech legen und 30 Minuten im Ofen garen. Dann die Temperatur auf 160 Grad reduzieren und den Braten weitere 1,5 Stunden garen. Je nach Größe und Beschaffenheit des Fleisches kann sich die Garzeit etwas verkürzen oder verlängern. Die Flüssigkeit im Backblech immer wieder mit Wein oder Wasser ergänzen, da sie verdunstet.

Braten aus dem Ofen nehmen und etwas ruhen lassen, die Fäden entfernen und Fleisch und Schwarte in Scheiben schneiden.

Bratenfond durch ein Sieb gießen, Gemüse und Gewürze auffangen. Die Soße nach Bedarf entfetten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Fenchelgemüse:

Fenchel säubern, dabei die grünen Stiele kürzen, dunkle Stellen und den Stielansatz entfernen. Knollen halbieren und in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fenchel darin bei mäßiger Hitze anbraten.

Orange mit einem scharfen Messer so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird, dann die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Oliven gegebenenfalls entstei-

nen.

Wenn der Fenchel in der Pfanne Farbe bekommen hat, Orangenfilets und Oliven hinzufügen. Alles salzen, pfeffern und 5 Minuten schmoren. Das Gemüse sollte am Ende gar, aber noch bissfest sein.

Für das Couscous:

Gemüsebrühe aufkochen, Petersilie hacken, Schalotten schälen und fein würfeln. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht bräunen. Zitronenschale feine abreiben. Couscous in eine Schüssel geben, nach und nach die kochende Brühe hinzugießen. Die Flüssigkeit immer wieder vorsichtig mit dem Couscous vermengen (genaues Mengenverhältnis Couscous-Brühe siehe Packungsangaben). Butter, Raz el Hanout, Schalotten, Petersilie, Zitronenschale und etwas Zitronensaft hinzufügen, gut vermengen und 6 bis 8 Minuten abgedeckt quellen lassen.

Rainer Sass am 27. März 2022