

## Rezeptidee September:

### Spanferkelbraten auf schwarzem Linsengemüse mit Zitronenthymian-Pesto

#### Zutaten für 4 Portionen:

##### Pesto:

30 g Mandeln  
2 Bund Zitronenthymian  
1/2 Bund Blattpetersilie  
1 Knoblauchzehe  
20 g Parmesan  
80 ml Rapsöl, kaltgepresst  
Meersalz  
frisch gemahlener weißer Pfeffer

##### Linsen:

200 g Belugalinsen  
2 Schalotten  
1 Bund Suppengrün  
2 EL Rapsöl  
500 – 600 ml Geflügelfond

2 EL Zucker  
3 – 4 EL Honigessig  
1 unbehandelte Orange, Abrieb und Saft  
40 g kalte Butterwürfel

##### Kruste:

80 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt  
4 Scheiben Toastbrot  
60 g Mandeln  
2 EL weiche Butter

##### Fleisch:

750 g Spanferkelrücken, ohne Knochen,  
Haut und Sehnen  
1 EL Rapsöl  
4 TL süßer Senf

#### Und so geht's:

**Pesto:** Mandeln grob zerkleinern, in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Thymian- und Petersilienblättchen von den Stielen zupfen, grob hacken. Knoblauchzehe abziehen, Käse fein reiben, alles zusammen mit kaltgepresstem Rapsöl pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Linsen:** Linsen 1 Std. in kaltem Wasser einweichen, abgießen. Schalotten abziehen und Suppengemüse putzen, alles in feine Würfel schneiden und in Rapsöl anschwitzen.

Linsen hinzufügen und mit anschwitzen. Mit 500 ml Fond ablöschen und aufkochen lassen. Etwa 20 Min. garen, bis die Flüssigkeit komplett aufgenommen ist und die Linsen gar sind, gegebenenfalls noch etwas Brühe nachgießen. Zucker karamellisieren, mit Essig und Orangensaft ablöschen. Karamell loskochen und mit Orangenschale und Butter zu den gegarten Linsen geben. Mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls weiterem Essig abschmecken.

**Kruste:** Tomaten kleinschneiden. Toastbrot entrinden, mit Mandeln in einer Küchenmaschine fein mahlen. Dann mit Butter, Tomatenwürfeln und Salz verkneten.

**Fleisch:** Backofen auf 220 °C Oberhitze vorheizen. Fleisch salzen und pfeffern und in einer Pfanne in Rapsöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 8 bis 10 Min. knapp gar braten. Anschließend mit Senf bestreichen und mit der Krustenmasse belegen. Im Backofen auf der mittleren Schiene hellbraun überbacken. Zusammen mit Linsengemüse und Pesto anrichten.

Copyright: UFOP



Union zur Förderung  
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.  
Claire-Waldoff-Straße 7  
10117 Berlin  
Telefon 030/31 90 4-2 02  
Telefax 030/31 90 4-4 85  
E-Mail info@ufop.de  
www.ufop.de

INFORMATION  
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.