SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Wildschwein | Coffee Blackberry Rub | Wilder Blumenkohl

Zubereitungszeit: 15 min

Kochzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Gewürze & Zutaten:

800 g Frischlingsrücken ohne Knochen, geputzt

100 g Butter

Etwas Snoffnugg Schneeflockensalz Coffee Blackberry Rub

500 g Wilder Blumenkohl (alternativ normaler Blumenkohl in Röschen geputzt)

100 g Heidelbeeren

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Ein Gitter in den Ofen legen mit einem Blech darunter.

2. Das Fleisch in Stücke schneiden.

3. In einer heißen Pfanne die Butter braun werden lassen und die Fleischstücke unter ruhigem Schwenken von beiden Seiten in der braunen Butter braten und

kolorieren. Die Fleischstücke jetzt salzen und kräftig mit dem Coffee Blackberry Rub bestreuen und auf das Gitter im Ofen legen und 5 Minuten garen lassen. Dann herausnehmen und bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

4. In der Bratpfanne den Blumenkohl langsam in der braunen Butter braten. Dabei immer wieder bewegen. Mittlere Temperatur wählen. Nach 5 - 10 Minuten leicht salzen und ebenfalls mit dem Rub bestreuen. Die Heidelbeeren im letzten Moment mit in der Pfanne schwenken und alles anrichten. Eventuell nach dem Anrichten, noch etwas Rub auf das Fleisch streuen.