



From Nose to Tail: Alter Grundsatz neu interpretiert.

Nachhaltiger Genuss heißt regional einkaufen und möglichst viele Teile eines Tieres verwerten. Foodies sprechen dabei von der *From Nose to Tail* Philosophie, also einer Verwertung des Tieres von der Nase bis zum Schwanz. Unsere Großeltern würden sagen: „Das haben wir doch immer so gemacht!“

Und sie haben recht: Früher war es ganz normal, möglichst viele Teile eines Tieres zu verwerten, heute muss man vielleicht wieder lernen, dass nicht nur Filet herrlich schmeckt.

Das heißt übrigens nicht, dass man gleich zu Innereien greifen muss. Wann haben Sie zum Beispiel das letzte Mal ein **Schäufele vom Schwein** zubereitet? Wäre schon einmal ein Anfang! Das Teil aus der Schweineschulter eignet sich ideal für den Ofen - unsere Rezeptidee mit Linsen, glasiertem Spinat und Kren finden Sie hier.

Rezept: Schulterschaukel vom Schwein mit roten Linsen á la creme, glasiertem Babyspinat und Kren

von Küchenchef Martin Huber

Nicht vergessen: Das Schäufele vom Schwein in unseren vier Filialen bitte vorbestellen!

Zutaten für 4 Personen

1 kg Schweine Schulterschaukel, pariert ohne Knochen	3 Stk. Lorbeerblätter	1/2 Limette
1 Stk. Karotte	4 Stk. Wacholderbeeren	Salz, Pfeffer weiß
1 Stk. Gelbe Rübe	5 Stk. Pfefferkörner weiß	1/2 Bund Schnittlauch
1 Stk. Zwiebel	1/2 Bund Petersilie	Etwas Maizena fix
1/2 Stk. Knollensellerie	350 g rote Linsen	Babyspinat
3 l Wasser	500 ml Sahne	Muskat
200 ml weißen Balsamico	250 ml Fond	frischer Kren

Zubereitung: Das Wasser in einem ausreichend großen Topf mit dem Essig, der Petersilie und den Gewürzen zum Sieden bringen. Jetzt die Schulterschaukel in den Fond setzen. Die Zwiebel halbieren und auf der Schnittseite in einer separaten Pfanne dunkel braun angrillen und ebenfalls in den Topf geben. Gegebenenfalls immer wieder die Trübstoffe mit einer Suppenkelle abseihen. Das Gemüse schälen, in gleichmäßige Würfel schneiden und nach der Hälfte der Garzeit (ca. 40 Min.) dazu geben. Löst sich das Fleisch leicht von einer Fleischgabel, kann man die Schulterschaukel aus dem entstandenen Fond nehmen. Den Fond durch ein Sieb passieren und für die Zubereitung der Linsen aufheben. Das Fleisch vor dem Anrichten gegen die Fasern aufschneiden und nur mit etwas Fleur de Sel würzen.

Die Linsen in einem Sieb unter laufendem Wasser einmal gut durchwaschen und anschließend in reichlich Wasser bissfest garen. Die Sahne und den Fond in einem Topf bis auf die Hälfte einkochen. Die gekochten Linsen dazu geben. Mit etwas Limettenabrieb, Limettensaft, Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Gegebenenfalls die Linsen mit etwas Maizena abziehen, um eine sämige Textur zu erhalten. Vor dem Servieren den Schnittlauch fein schneiden und auch unter mengen.

Den Babyspinat vor dem Anrichten kurz durch reichlich Butter ziehen, mit Salz und Muskat abschmecken und auf dem Fleisch arrangieren. Am Schluss noch ordentlich frischen Kren über das ganze Gericht reißen.