

# Igors Curry-Schwein mit Ingwer

Das Buch „Backe, Brust und Bauch“ – beim Kochbuchwettbewerb 2018 der GAD (Gastronomische Akademie Deutschlands) mit der Silbermedaille ausgezeichnet – zeigt, wie bunt und lecker die Küche mit den „Second Cuts“ wird. Ein Rezept daraus ist „Igors Curry-Schwein mit Ingwer und Chicorée“ – ideal für die Heiße Theke.

**F**ilet, Entrecote und Rücken kennt und kann jeder. Doch das ganze Tier hat sehr viel mehr zu bieten als diese Edelstücke. In ihrem Buch „Backe, Brust und Bauch“ widmet sich Manuela Rüther den „Second Cuts“, jenen verkannten Fleischteilen, die geschmacklich sehr viel zu bieten haben und für Abwechslung auf dem Teller sorgen (280 Seiten, über 100 Farbfotos, ISBN 978-3-03800-082-2, 29,00 Euro).

Was aber stellt man mit Brustspitz, Flat Iron, Querrippe oder Keule an? Übersichtlich und systematisch werden in Text und Bild die wenig bekannten Stücke von Rind, Kalb und Schwein vorgestellt und erklärt, wofür sie sich eignen und wie man sie am besten zubereitet, mit allen praktischen Hinweisen zu Kochmethoden und Garzeiten. Zu jedem Teilstück gibt es anschließend zwei ganz unterschiedliche Rezeptvarianten. Die meisten können nicht nur gekocht oder geschmort, sondern auch hervorragend bei niedrigen Temperaturen rosa gebraten, sous vide gegart, geräuchert oder gegrillt werden. An Zartheit und Aroma sind sie kaum zu übertreffen.

Das Rezept „Igors Curry-Schwein mit Ingwer und Chicorée“ ist ein hocharomatisches, erdig-würziges Gericht. Es schmeckt jedes Mal anders, aber immer unglaublich lecker und sehr umami. Wer mag, kann einen Teil des Schweinenackens durch Schweinebauch ersetzen. Das Gericht wird dann noch reichhaltiger.

## Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Schweinenackens
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 50 g frischer Ingwer

- 1 Knolle Fenchel
- 200 g braune Champignons
- 3 Stauden Chicorée
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 TL Currypulver
- 1 Msp. Kurkuma
- ca. 5 EL Sojasauce
- 1 Limette, Saft
- 1 TL Honig
- 1 Bund Koriander
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

Den Schweinenackens in Streifen, die Zwiebeln und den Knoblauch in Scheiben schneiden. Den Chili der Länge nach halbieren, nach Belieben entkernen und das Fruchtfleisch hacken. Den Ingwer in feine Streifen schneiden. Den Fenchel vom Strunk befreien und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Champignons vierteln, den Chicorée in Ringe schneiden. Das Sesamöl und das Pflanzenöl in einem Wok oder Bräter erhitzen



„Backe, Brust und Bauch“ beinhaltet 80 Rezepte mit ausführlicher Warenkunde und stimmungsvollen Reportagefotos.

Manuela Rüther/AT Verlag

und das Fleisch darin anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Ingwer, Fenchel, Champignons, Currypulver und Kurkuma dazugeben und etwa acht Minuten mitbraten. Dann die Sojasauce, den Limettensaft und den Honig hinzufügen, einen Deckel auflegen und alles zehn Minuten schmoren. Den Chicorée dazugeben und das Fleisch ohne Deckel fünf Minuten fertig garen.

Die Korianderblättchen abzupfen und fein schneiden. Kurz vor dem Servieren unterrühren. Mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken und mit Basmatireis servieren. [www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)



Igors Curry-Schwein mit Ingwer und Chicorée ist ein hocharomatisches, sehr erdig-würziges Gericht.

Manuela Rüther