



Schweins-Fischli auf Dörrbohnen geschmort

Das Schweins-Fischli ist ein kleiner Muskel aus dem Stotzen von etwa 300g bis 400g. Es sieht aus wie das Filet und ist fast so zart wie dieses. Es wird auch als runder Mocken bezeichnet. Am Stück zubereitet muss es sehr schonend gegart werden, sonst wird es zäh. Nach kurzem, scharfen Anbraten gart man es bei tiefer Temperatur (80°) im Ofen, dabei ist es ratsam, die Kerntemperatur zu messen, 55° sind optimal. Das Fleisch ist dann rosa, saftig und zart.

Schmort man das Fischli auf einem Bett aus Dörrbohnen, so profitieren Fleisch und Bohnen geschmacklich voneinander. Die Dörrbohnen brauchen viel mehr Zeit zum garen, sie werden vorab zubereitet und müssen auch mindestens 12 Stunden eingeweicht werden. Erst wenn sie schon so gut wie genussbereit sind, wird das Fischli daraufgelegt und beides zusammen in den Ofen geschoben.

Auch kalt aufgeschnitten ist das Schweinsfischli sehr zart, saftig und gar nicht faserig, so ist es bestens für ein Maiale tonnato geeignet.

Zutaten

- 1 Schweinsfischli ca. 280g
- 2Tl Dijon-Senf
- 60g Dörrbohnen
- 4-5 getrocknete, eingelegte Tomaten
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 3dl Gemüsebouillon
- Salz und Pfeffer
- Bratbutter

Zubereitung

Dörrbohnen mindestens 15 Stunden in kaltem Wasser einweichen.

Schweins-Fischli 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen und ringsum salzen und Pfefferen.

Dörrbohnen abgiessen und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch hacken. Eingelegte Tomaten zu schmalen Streifen schneiden.

Zwiebel und Knoblauch in Bratbutter ca. 2 Minuten andünsten. Dörrbohnen zugeben und unter stetigem Wenden 2 Minuten mitdünsten. Bouillon dazugiessen, aufkochen, Tomatenstreifen zugeben und zugedeckt köcheln lassen bis die Bohnen weich sind. Etwa 90 Minuten.

Ofen auf 80° vorheizen.

Schweins-Fischli in Bratbutter ringsum scharf an braten. Aus der Pfanne nehmen und mit Senf einpinseln.

Gegarte Dörrbohnen mit dem Saft in eine Gratinform geben. Schweins-Fischli darauf legen, das Bratenthermometer einstecken und in den Ofen schieben. Bis zu einer Kerntemperatur von 55° garen. Das dauert ca. 50 Minuten. Ofen ausschalten, die Ofentüre einen Spalt weit öffnen und das Fischli 5 Minuten nachziehen lassen.

Dörrbohnen auf einem Teller anrichten, das Schweins-Fischli aufschneiden und auf den Dörrbohnen anrichten.





