



Schüfeli mit Apfelsauce

Das Schüfeli stammt von der Schweinsschulter, es hat den Namen vom Schulterblatt, das an eine Schaufel erinnert. Vor allem während der Wintersaison wird es gepökelt und geräuchert angeboten, manchmal mit, aber auch ohne Knochen. Damit es schön saftig und zart wird, muss es in heissem Wasser sanft gegart werden, idealerweise bei 85°, je nach Grösse dauert das 2 bis 3 Stunden. Am zuverlässigsten ist es, die Kerntemperatur zu messen, sie sollte bei 78° bis max. 80° liegen. Danach kann man es bei ca. 70° gut bis zu einer Stunde warmhalten.

Zu dem kräftigen Fleisch passt eine rustikale Sauce mit saurem Most und Apfelstückchen. Die Säure lässt sich gut mit etwas Zucker mildern und mit etwas Zimt wird der Geschmack noch etwas runder.

Zutaten (3 Portionen)

1,2kg	Schüfeli mit Bein
1	säuerlicher Apfel, ca. 140g
40g	Zwiebel
50g	Sauerahm
3dl	saurer Most
1Tl	Bouillon-Extrakt
2Tl	Dijon-Senf
1/2Tl	Zimt
1-2	Prisen Zucker
1/3Tl	Maizena
	Bratbutter
200g	Rüebli, rote und Pfälzer gemischt
200g	Kartoffeln
250g	grüne Bohnen
	Kräutersalz

Zubereitung

Schüfeli ins erhitzte Wasser (85°) geben und gut 2 Stunden ziehen lassen. Gegen Schluss das Bratenthermometer einstecken. Wenn die Kerntemperatur 78° erreicht hat, Schüfeli anrichten oder bei reduzierter Temperatur warmhalten.

Etwa eine halbe Stunde bevor das Schüfeli gar ist:

Zwiebel hacken und in Bratbutter 2-3 Minuten dünsten. Saurer Most dazugießen, Senf und Bouillon-Extrakt zugeben und gut verrühren (am besten mit dem Schwingbesen). Etwas köcheln lassen. Derzeit den ungeschälten Apfel zu Schnitzen schneiden und diese zu ca. 3mm dicken Scheiben schneiden, zur Sauce geben und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Zucker und wenig Pfeffer abschmecken, Zimt und Sauerrahm in die Sauce einrühren. Nach Belieben mit etwas Maizena abbinden.

Rüebli und Pfälzer zu knapp 1cm dicken Scheiben schneiden. Kartoffeln zu kleinen Würfeln schneiden. Bohnen halbieren. Alles zusammen ins Dampfsieb geben, mit Kräutersalz würzen und zugedeckt ca. 20 Minuten dämpfen. Bei Halbzeit Gemüse vermischen und mit Kräutersalz nachwürzen.

Kurz vor dem Anrichten Butter in einem Pfännchen schmelzen.

Anrichten:

Schüfeli aus dem Wasser nehmen, das Schulterblatt herausschneiden und das Schüfeli tranchieren.

Gemüse und Schüfeli auf heißen Teller anrichten, Schüfeli mit der Sauce nappieren, Gemüse mit flüssiger Butter beträufeln.









Schulterblatt auslösen



