



Schweinsfischli alla fiorentina

Das Fischli ist ein kleiner Muskel aus dem Stotzen des Schweins, runder Mocken ist ein anderer Name dafür. Es ist sehr zart und muss schonend zubereitet werden, sonst wird es schnell einmal trocken und zäh. Am besten gart man es nach kurzem Anbraten bei niedriger Temperatur (80°) im Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 55° bis 60°, so bleibt es saftig und wird fast so zart wie ein Filet.

Alla fiorentina bedeutet bei diesem Rezept lediglich eine Ähnlichkeit mit dem Klassiker "Arrista fiorentina" hin. Das ist ein gut mit Fett durchzogener Braten, der mit reichlich Knoblauch, Rosmarin und Salbei mariniert wird. Dagegen ist das Schweinsfischli recht mager und von etwas dezenterem Geschmack, schmeckt aber mit der kräftigen Kräuter-Knoblauchmarinade ebenfalls ausgezeichnet. Dazu passt eine leicht rahmige Weissweinsauce, die mit der Marinade gewürzt wird.

Geschmorte Frühlingszwiebeln, zusammen mit dem Fischli im Ofen gegart, passen gut zu dem zarten Fleisch.

Zutaten (2-3 Portionen)

1	Schweinsfischli, ca. 450g
1	grosser Zweig frischer Rosmarin
3-4	frische Salbeiblätter
3	Knoblauchzehen
1/2Tl	Fenchelsamen getrocknet
3El	Oliveöl
1/2El	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer
	Bratbutter
4dl	Weisswein
40g	Sauerrahm

1/2Tl Maizena
1Prise Zucker
 Salz und Pfeffer
2-3 Frühlingszwiebeln

Zubereitung

Nadeln vom Rosmarinweig abzapfen und hacken, Salbeiblätter und Knoblauch grob hacken. Zusammen ein hohes Gefäss geben, Olivenöl, Zitronensaft und Fenchelsamen zugeben. Mit dem Stabmixer möglichst fein pürieren.

Schweinsfischli ringsum entlang der Fleischfasern mit einem scharfen Messer ca. 2mm tief einritzen, mit Salz und Pfeffer würzen und üppig mit der Marinade einpinseln. 2 Stunden ziehen lassen.

Die zähen Teile an den Stengeln der Frühlingszwiebeln abschälen. Zwiebel längs halbieren.

Ofen auf 80° vorheizen.

Ein Teil der Marinade vom Fischli abstreifen, zu viel Marinade würde beim Anbraten verbrennen. Fleisch ringsum in Olivenöl kurz und nicht zu heiss anbraten. In ein Bratgeschirr legen und das Bratenthermometer an der dicksten Stelle einstecken.

Frühlingszwiebeln mit der Schnittfläche nach unten 3-4 Minuten anrösten und zum Fleisch legen. Schweinsfischli in den Ofen schieben und bis zu einer Kerntemperatur von 58° garen.

Bratensatz mit Weisswein ablöschen, die überschüssige Marinade zugeben und langsam etwa auf die Hälfte einkochen lassen. Jus in ein Pfännchen absieben und nochmals etwas einkochen lassen. Sauerrahm einrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit wenig Maizena abbinden.







