

Wildschweinbraten mit Spargelragout

– Pankreasdiät –

1 Wildschweinkeule von ca. 2 Pfd.
4 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
3 Pfd. Spargel
1 Bouquet garni mit Rosmarin und Koriander
1 Apfelsine
2 süße Peperoni
Salzpeffer

Spargel schälen, Enden abschneiden und zusammen mit den Schalen in ca. 1 l Wasser 30 min kochen, abseihen. Fleisch im Apfelsinensaft anbraten, Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni, Bouquet garni dazugeben, würzen und Spargelbrühe angießen. Zugedeckt ca. 1 Stunde sehr sanft schmoren lassen. Zwischen durch die untere Hälfte der Spargelstangen abschneiden, zum Fleisch geben und eine weitere Stunde schmoren lassen. Zwiebeln, Knobi, Peperoni, Kräutersträußchen entfernen, Spargel in der Brühe pürieren; obere Spargelhälften in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden, in den Topf geben und in weiteren 20 min garen.