

Schweinsfilet im Karottenmantel

Kategorien: Fleisch, Schwein

Zutaten für: 4 Personen

500	Gramm	Schweinsfilet
300	Gramm	Karotten
100	Gramm	Putenbrustfleisch
125	ml	Obers
3		Eiklar
300	Gramm	Bärlauch (oder Spinat)
		Flüssige Butter
		Öl
		Salz und Pfeffer

FÜR DIE REISKROKETTEN

300	Gramm	Gekochter Rundkornreis
3-4		Eier; ca.
50	Gramm	Parmesan; gerieben
50	Gramm	Geriebener Emmentaler
		Salz
		Semmelbrösel
		Öl

FÜR DIE KRÄUTERSAUCE

50	Gramm	Klein geschnittene Zwiebeln
20	Gramm	Butter
50	ml	Weißwein
200	ml	Gemüsefond
125	ml	Obers
10	Gramm	Stärkemehl
2	Handvoll	Frische Kräuter der Saison

Anleitung:

Karotten waschen, schälen, kleinwürfelig schneiden. Karottenwürfel in Salzwasser bissfest kochen. Zugeputzte Bärlauchblätter in Salzwasser blanchieren. Putenbrustfleisch kleinwürfelig schneiden, mit Obers und Karotten vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Für einige Stunden in den Kühlschrank stellen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Schweinsfilet salzen und pfeffern, rundum scharf anbraten. Putenbrustmasse mit dem Eiklar vermengen. In der Küchenmaschine zu einer Farce verarbeiten. Alufolie aufbreiten, mit etwas flüssiger Butter bestreichen. Die Hälfte der Farce darauf verstreichen. Bärlauch darauf verteilen. Zuletzt das angebratene Filet auf die Farce legen und, Folie verschließen. Im auf 180 °C vorgeheizten Rohr 20-25 Min. braten. Das Fleisch sollte danach noch rosa sein.

Den gekochten Reis mit 2 Eiern und dem geriebenen Käse verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse Kroketten formen, diese in Ei und Brösel panieren. Kroketten in reichlich Öl backen. Für die Kräutersauce Zwiebeln in Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, Gemüsefond zugießen und aufkochen. Stärkemehl mit Obers anrühren und zur Sauce geben. Etwas einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die frischen Kräuter mit einem Stabmixer einarbeiten.

Schweinsfilet aus der Folie nehmen, in Scheiben schneiden. Gemeinsam mit der Kräutersauce und den Reiskroketten anrichten

Schweinsfilet im Karottenmantel

Quelle:

Rezept erfasst mit *RK* 25.02.2013
von Konrad Heizmann