

Geschnetzeltes Schweine-Filet in Champignon-Zitronen-Soße

Für 2 Personen

350 g Schweinefilet	150 g Langkornreis	1 Bund Rucola
100 g Champignons, weiß	30 g Essiggurken	1 Zitrone, unbehandelt
2 Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch	1 Bund Petersilie, glatt
0,5 EL Speisestärke	0,5 EL Senf, scharf	60 ml Rotwein, trocken
300 ml Geflügelfond	35 ml Sahne	2 EL Olivenöl
1 TL Butter	1 TL Tomatenmark	10 g Puderzucker
3 Nelken	1 Lorbeerblatt	0,5 TL Paprikapulver, scharf
Salz	Pfeffer, schwarz	Cayennepfeffer

Für den Reis die Butter in einem Kochtopf erhitzen und den Reis darin leicht glasig rösten. Etwa 300 Milliliter Wasser hinzufügen und aufkochen lassen. Eine Zwiebel abziehen, eine Scheibe abschneiden, mit den Nelken spicken und in den Topf legen. Anschließend den Reis bei geringer Hitze fertig garen. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten etwa eine Minute anbraten und anschließend herausnehmen und warm stellen. Den Puderzucker in die Pfanne stäuben und karamellisieren lassen. Die übrige Zwiebel abziehen, würfeln und darin bei schwacher Hitze glasig anschwitzen. Den Rotwein dazugießen, das Tomatenmark unterrühren und sirupartig einkochen lassen. Den Geflügelfond dazugießen, die Knoblauchzehe abziehen und mit dem Lorbeerblatt dazugeben. Die Soße um etwa ein Drittel einkochen lassen und die Sahne hinzufügen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren, anschließend in die Soße rühren und ein paar Minuten bei schwacher Hitze weiterköcheln lassen. Das Lorbeerblatt und die Knoblauchzehe wieder entfernen, dafür den Senf und das Paprikapulver hinzufügen und alles mit einem Stabmixer pürieren. In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Champignons darin etwa zwei Minuten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone halbieren, den Saft einer Hälfte auspressen und die Schale abreiben. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Die Essiggurken in feine Streifen schneiden, mit den Fleischstreifen in die Soße geben und darin erwärmen. Die Soße mit Salz, einer Prise Cayennepfeffer, Zitronensaft und Zitronenabrieb abschmecken. Abschließend die Petersilie mit den angebratenen Champignons hinzufügen. Das geschnetzelte Schweinefilet mit dem Reis auf Tellern anrichten und mit den Rucolablättern garnieren.

Reinhard Hofstätter am 15. Dezember 2009