

Schweine-Filet polynesische Art

Für 2 Personen

300 g Schweinefilet	250 g kleine Kartoffeln	250 g Blattspinat
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	100 ml ungesüßte Kokosmilch
2 TL Butter	5 ml Cognac	1 Bund Rosmarin
1 Muskatnuss	2 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Schweinefilet waschen und trockentupfen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Spritze mit dem Cognac aufziehen und in Abständen von etwa einem Zentimeter in die Mitte des Schweinefilets spritzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Die kleingehackte Zwiebel, den Knoblauch und einen Rosmarinzweig hinzugeben, einige Minuten mitbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch anschließend in Aluminiumfolie einwickeln und etwa zwanzig Minuten im Backofen garen. Die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser zwanzig Minuten lang gar kochen. Die Kartoffeln anschließend abgießen, pellen, halbieren und im restlichen Öl in der Fleischpfanne goldbraun anbraten. Den Spinat verlesen, waschen, trockentupfen und in kochendem Salzwasser drei Minuten lang blanchieren. Den Spinat anschließend in einer zweiten Pfanne in der Butter andünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und die Kokosmilch zugeben. Das Fleisch zusammen mit dem Spinat und den Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit den Zwiebeln und dem Knoblauch garnieren.

Wolfgang Losacker am 29. September 2010