

Schweine-Filet mit Balsamico-Soße und Polenta

Für 2 Personen

500 g Schweinefilet	80 g Polentagrieß	8 Schalotten
1 Knoblauchzehe	60 g Parmesan	3 Rosmarinzweige
3 Thymianzweige	1 Lorbeerblatt	250 ml Portwein
60 ml Balsamico	250 ml Kalbsfond	100 ml Weißwein
400 ml Geflügelfond	50 ml Sahne	Butter
Olivenöl	Salz	Tellycherry Pfeffer
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Sauce den Portwein auf ein Drittel einkochen lassen. Anschließend den Balsamicoessigiterrühren. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten glasig andünsten. Den Kalbsfond und den Weißwein aufgießen und alles auf ein Drittel einkochen lassen. Anschließend zu der Balsamico-Sauce geben. Das Schweinefilet waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Schweinefilet von beiden Seiten scharf anbraten. Einen Rosmarin- und einen Thymianzweig mit in die Pfanne geben. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und zum Garen in den Backofen geben. Den Geflügelfond erhitzen. Thymian, Rosmarin, das Lorbeerblatt und die Knoblauchzehe zu dem Fond geben und fünf Minuten köcheln lassen. Die Kräuter und den Knoblauch wieder entfernen. Den Polentagrieß in den Fond geben und quellen lassen. Die Sahne schlagen und nach circa zehn Minuten unter die Polenta geben. Den Parmesan reiben und ebenfalls zu der Polenta geben. Ein Stück Butter einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein Stück Butter in die Portweinsauce einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Schweinefilet aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Das Fleisch mit der Polenta auf Tellern anrichten. Die Sauce über das Fleisch geben und servieren.

Kerstin Ehret am 15. September 2011