

Party-Filets mit Mandel-Butter-Brokkoli und Wild-Reis

Für 2 Personen

400 g Schweinefilet	100 g Wildreis	6 Scheiben Frühstücksspeck
200 g Brokkoli	60 g Butter	50 g Mandelplättchen
1 Zweig gekräuselte Petersilie	2 TL Paprikapulver, scharf	1 EL Ketchup
150 ml Schlagsahne	500 ml Gemüsefond	2 EL Cognac
2 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Schweinefilet in vier Zentimeter dicke, gleichmäßige Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und der gemahlene Paprika würzen. Mit dem Frühstücksspeck umwickeln und mit den Holzstäbchen fixieren. Den Bräter mit dem Olivenöl und der Butter ausstreichen, die Schweinefilets nebeneinander hineinlegen und auf dem zweituntersten Rost 20 Minuten braten. Den Reis in dem heißen Gemüsefond gar kochen, auf einem Teller anrichten und mit der Petersilie bestreuen. Die Sahne steif schlagen. Den Ketchup und den Cognac begeben und mit Pfeffer abschmecken. Den Rosenkohl putzen und in Salzwasser 15 Minuten garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Brokkoli-Röschen blanchieren. Die Mandelplättchen goldbraun anrösten und mit heißer Butter über den Brokkoli gießen. Die Party-Filets auf einem Teller anrichten. Den Wildreis und den Brokkoli dazugeben. Mit der Sahnesauce garnieren und servieren.

Willi Bless am 21. September 2011