

Schweine-Filet im Karotten-Zucchini-Mantel

Für zwei Personen

400 g Schweinefilet	100 g Parmesankäse	8 festk. Kartoffeln
2 Zucchini	2 große Karotten	3 Schalotten
0,5 Bund Rosmarin	1 Becher Crème-fraîche	1 Becher Sahne
200 ml Gemüsefond	Olivenöl, Pfeffer	Meersalz

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Eine Zucchini und eine Karotte schälen und mit dem Sparschäler mehrere lange Streifen abschneiden. Das Gemüse in dem Salzwasser kurz blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. In einem weiteren Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und hacken. Die Kartoffeln waschen und in dem kochenden Wasser vorgaren. Anschließend die Kartoffeln in eine Pfanne mit Olivenöl geben und mit dem Rosmarin und Salz würzen. Erneut Salzwasser zum Kochen bringen. Die restliche Karotte und Zucchini waschen, in Stücke schneiden und im Wasser garen. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Das Fleisch darin scharf anbraten, herausnehmen und zum Warmhalten in den Ofen geben. Das Fleisch mit den Streifen der Karotte und Zucchini umwickeln und im Backofen fertig garen. Für die Soße in einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Schalotten abziehen und fein hacken, in der Pfanne anbraten und mit dem Gemüsefond ablöschen. Den Parmesankäse reiben. Die Sahne, die Crème-fraîche und den Käse zu der Soße geben und etwas einkochen lassen. Vor dem Servieren mit dem Pürierstab aufschlagen. Das Schweinefilet im Karotten-Zucchini-Mantel mit dem Parmesanschaum und den Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Ralf Wüstenberg am 26. Juli 2012