

Schweine-Lende im Schinken-Mantel mit Weißwein-Soße

Für zwei Personen

300 g Schweinelende	200 g Schwarzwaldschinken	200 g festk. Kartoffeln
100 g Möhren	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Koriander
50 ml trockener Weißwein	100 ml Gemüsefond	3 EL Speiseöl
20 g Speisestärke	1 Muskatnuss	Pfeffer, Salz

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und danach mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Anschließend kurz in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anbraten. Nun das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in dem Schinken einwickeln. Nochmals kurz anbraten, in Alufolie wickeln und für 20 Minuten in den Backofen geben. Die Pfanne mit dem Bratensud beiseite stellen. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und circa 15 Minuten kochen lassen. Die Möhren putzen, von den Enden befreien, in circa zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und ebenfalls kochen, bis diese noch etwas Biss haben. Die Petersilie und den Koriander zupfen und fein hacken. Die Kartoffeln und die Möhren nach dem Kochen abgießen, vermischen, mit den Kräutern vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Gemüsefond in die Pfanne mit dem Bratensud geben und die Speisestärke einrühren. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in circa zehn Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Schweinelende im Schinkenmantel mit der Weißweinsauce und dem Kartoffel-Möhren-Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Alfred Schillinger am 25. März 2013