

Schweine-Filet in Schinken mit Wildreis und Spitzkohl

Für 2 Personen

Für das Schweinfilet:

1 Schweinefilet, à 300 g	8 Scheiben San-Daniele Schinken	400 g Wildreis-Mischung
1 Zweig Rosmarin	1 Bund glatte Petersilie	3 EL cremiger Dijon-Senf
50 ml Cognac	150 ml Sahne	2 EL Pflanzenöl
Crema di Balsamico	Pfeffer, Salz	

Für den Spitzkohl:

1 Spitzkohl	1 Orange	1 TL Kümmel
5 EL Olivenöl	Salz	

Den Reis in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar ziehen lassen. Die Schweinefilets in drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Danach die Rosmarinnadeln fein hacken. Die Schweinefilets in dem Dijon-Senf wenden und von beiden Seiten mit dem Rosmarin bestreuen und mit Pfeffer würzen. Jede Scheibe mit jeweils einer Schinkenscheibe fest umwickeln. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten. Mit dem Cognac ablöschen und die Sahne zugeben. Zehn Minuten einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spitzkohl längs vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Blätter in zwei Zentimeter breite Streifen schneiden und mit drei Esslöffeln des Olivenöls in einer Pfanne anbraten. Mit Salz und Kümmel würzen und fünf Minuten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren weiter braten. Anschließend die Orange schälen und in Scheiben schneiden. Orangenscheiben mit dem Spitzkohl mischen und mit zwei Esslöffeln Olivenöl beträufeln. Die Filet zusammen mit dem Reis sowie der Sahne-Sauce auf einem Teller anrichten und servieren.

Matthias Kiefer am 22. Oktober 2014