

Schweine-Filet im Speck-Mantel mit Spätzle, Spitzkohl

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

1 Schweinefilet à 300 g	8 Scheiben Speck	3 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie	500 ml Sahne	1 TL Butter
3 EL Sojasauce	1 EL Speisestärke	1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Für die Spätzle:

150 g Mehl	1 Ei	1 TL Butter
------------	------	-------------

Salz

Für den Spitzkohl:

150g Spitzkohl	1 Muskatnuss	500 ml Gemüsefond
50 ml Sahne	1 EL Butter	1 TL Kümmel

Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 110 Grad Umluft vorheizen. Das Schweinefilet mit Speck ummanteln. In einer Pfanne mit Öl anbraten, in eine feuerfeste Form legen und im Backofen 20 Minuten garen. Für die Sauce den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Butter in derselben Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anbraten. Mit Sahne aufgießen und einkochen lassen. Die Petersilie hacken. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Petersilie würzen. Danach den Spitzkohl in zwei Zentimeter große Stücke schneiden und in Butter anbraten. Mit Brühe ablöschen, Kümmel hinzugeben und das Ganze kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Sahne verfeinern und mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 250 Milliliter Wasser aufkochen. Den Spätzle-Teig aus Mehl, Ei, Butter und Salz anrühren und durch die Presse ins Wasser drücken. Im Anschluss in einer Pfanne mit Butter schwenken. Das Schweinefilet mit dem Spitzkohl und Spätzle anrichten. Mit Sauce garnieren und servieren.

Anita Fischer am 27. Oktober 2014