

# Schweine-Filet mit Polenta und Rotwein-Holunder-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

400 g Schweinefilet	2 EL Butterschmalz	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	Salz, Pfeffer	

### Für die Sauce:

50 ml trockener Rotwein	250 ml Gemüsefond	60 ml Balsamico-Essig
2 EL Holunderbeeren-Kapern	$\frac{1}{2}$ EL Speisestärke	1 Vanilleschote

### Für die Polenta:

90 g Polenta-Grieß	$\frac{1}{2}$ China-Knoblauch	70 g Parmesan
40 g Butter	2 EL Sahne	400 ml Geflügelfond

Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Für das Schweinefilet die Auflaufform mit Alufolie auslegen. Dann das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und von Haut und Sehnen befreien. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, die Thymian- und Rosmarinzweige dazugeben und das Schweinefilet darin von allen Seiten scharf anbraten. Dann das Filet mit Pfeffer und Salz würzen, in die Auflaufform legen und für circa zehn bis dreizehn Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Dann die Hitze des Ofens runterstellen auf 80 bis 100 Grad (je nach Dicke des Fleisches). Währenddessen für die Sauce den Bratensatz mit dem Rotwein ablöschen, den Balsamico-Essig dazugeben und etwas einkochen lassen. Dann das Ganze mit dem Fond vermengen und nochmals kurz aufkochen. Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. Nach circa fünf Minuten die Sauce mit der Speisestärke andicken, die Kapern dazugeben, mit dem Vanillemark verfeinern und die Sauce so lange warm halten, bis das Fleisch fertig ist. Für die Polenta den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Geflügelfond in einem Topf kochen und den Knoblauch dazugeben. Dann den Grieß in den Fond einrühren und auf kleiner Flamme für circa zehn Minuten unter ständigem Rühren kochen lassen, bis die Polenta eine cremige Masse geworden ist. Den Parmesan reiben und mit der Butter langsam unter den Grieß rühren. Als letztes die Sahne steif schlagen, vorsichtig unter die Polenta heben und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten das Filet aus dem Ofen holen, in die Alufolie einwickeln und ruhen lassen. Nach circa fünf Minuten die Folie öffnen und den Fleischsaft in die Sauce geben. Dann das Schweinefilet in Stücke schneiden, mit der Polenta auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Sauce garnieren.

Monika Thomaier am 27. November 2014