

Schweine-Filet im Speckmantel, Blumenkohl und Rahm-Soße

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

1 Schweinefilet à 400 g	100 g Fetakäse	6 Scheiben Frühstücksbacon
2 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Blumenkohl:

1 kleiner Blumenkohl	50 g Hartkäse	70 g Parmesan
1 Ei	50 g Paniermehl	2 EL Mehl
1 Bund Basilikum	3 Zweige krause Petersilie	1 Bund Schnittlauch
5 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Rahmsauce:

1 kleine Zwiebel	1 EL Butter	40 ml Schlagsahne
40 ml Milch	100 ml Rinderfond	1 EL Tomatenmark
1 große Tomate	2 EL Mehl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Für das Schweinefilet, das Fleisch waschen, trocknen und der Länge nach anschneiden. Das Fleisch salzen, pfeffern und mit dem Fetakäse füllen. Die Schweinefilets wieder in Form drücken, mit dem Bacon umwickeln, mit Holzspießen feststecken und mit dem Olivenöl bepinseln. Das Fleisch in der Pfanne anbraten und anschließend im Backofen für 20 Minuten garen.

Den Blumenkohl in Röschen zerteilen und für etwa zwölf Minuten in einem Topf mit gesalzenem Wasser kochen. Für die Panade den Hartkäse und den Parmesan reiben. Basilikum, Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken tupfen und fein hacken. Hartkäse, Paniermehl und Kräuter mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei schlagen und die Röschen im Ei wenden, mit Mehl bestäuben und in der Panade wenden. Anschließend in einer Pfanne mit etwas Olivenöl goldgelb anbraten.

Für die Rahmsauce die Butter in einem Topf schmelzen. Die kleine Zwiebel häuten, in kleine Stücke schneiden und in dem Topf glasig andünsten. Anschließend das Tomatenmark, Sahne, Milch und Fond dazugeben. Das Mehl mit dem Wasser glatt rühren und unter die Sauce rühren. Anschließend die Sauce abschmecken, aufkochen und kurz köcheln lassen.

Das Filet aus dem Backofen nehmen und in Scheiben schneiden. Gemeinsam mit dem Blumenkohl auf Tellern anrichten, mit der Sauce garnieren und servieren

Karl-Heinz Schäfer am 03. Juni 2015