

Schweine-Filet im Speckmantel, Möhren-Knödel, Blattsalat

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

2 Schweinefilets, à 200 g	100 g durchw. Speck	2 weiße Zwiebeln
1 EL Butter	200 ml trockener Weißwein	5 Zweige Thymian
4 Lorbeerblätter	2 EL Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer

Für den Möhrenknödel:

2 altbackene Brötchen	1 rote Zwiebel, klein	1 Karotte
125 ml Milch	1 Ei	2 l Gemüsefond
10 Zweige glatte Petersilie	Semmelbrösel	Salz, schwarzer Pfeffer

Für den Blattsalat:

100 g Blattsalat	1 EL Apfelessig	1 EL Sonnenblumenöl
1 Bund Schnittlauch	Salz, schwarzer Pfeffer	

Für die Garnitur:

10 Gänseblümchen

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem Topf den Gemüsefond zum Kochen bringen. In einem weiteren, kleinen Topf die Milch erhitzen.

Für den Blattsalat diesen waschen sowie schleudern und den Schnittlauch klein schneiden. Den Blattsalat mit dem Apfelessig sowie dem Sonnenblumenöl beträufeln, salzen und pfeffern.

Die altbackenen Brötchen in Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit der heißen Milch übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Ei unterrühren und zu einer feinen Masse verarbeiten. Gegebenenfalls mit Semmelbröseln binden.

Die rote Zwiebel abziehen, die Karotte schälen und beides grob zerteilen. Die Petersilie hacken und in einer Pfanne mit der geschmolzenen Butter anbraten. Anschließend die Karotte und die Zwiebel hinzufügen, andünsten, unter die Brötchenmasse mischen und zu Knödeln formen. Diese im kochenden Gemüsefond für 15 Minuten garen lassen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Für das Schweinefilet die Blätter des Thymians fein hacken und auf die gesalzenen sowie gepfefferten Schweinefilets streuen. Anschließend mit dem Speck umwickeln, mit Zahnstochern fixieren und in einer Pfanne mit Olivenöl bei hoher Hitze kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf ein Blech legen und 15 Minuten fertig garen. Abschließen in Alufolie wickeln und ruhen lassen. Das Bratfett in der Pfanne mit dem Weißwein ablöschen, die Lorbeerblätter sowie den Thymian hinzufügen, aufkochen, sieben und erneut köcheln lassen.

Die weißen Zwiebeln abziehen, in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit der geschmolzenen Butter andünsten. Anschließend die fertig gegarten Knödel dazugeben und darin anrösten.

Das Schweinefilet mit den Karottenknödel und dem Blattsalat auf Tellern anrichten, mit den Gänseblümchen garnieren und servieren.

Jana Gebhardt am 17. August 2015