

Duroc-Filet mit Mais-Gratin, Salatherz und Mango-Chutney

Für zwei Personen

Für das Durocfilet:

1 Schweinefilet (Duroc-Schwein) 1 EL Butterschmalz 80 g gemischte Kräuter
Salz, Pfeffer

Für das Maisgratin:

1 Dose Maiskörner 50 g Sahne 50 g geriebener Greyerzer
120 g Schinkenwürfel 1 Ei 1 Zwiebel
5 Zweige Thymian 15 g Butter Salz, Pfeffer

Für das Mangochutney:

1 reife Mango 1 Orange $\frac{1}{2}$ weiße Zwiebel
80 g Butter 1 EL Honig $\frac{1}{2}$ TL grüner Pfeffer
Salz

Für das Salatherz:

1 Salatherz Olivenöl, Butter Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ und Unterhitze vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 150 Grad Ober-/ und Unterhitze vorheizen.

Für das Maisgratin den Mais in ein Sieb gießen, abspülen und abtropfen lassen. Die Schinkenwürfel in einer Pfanne ohne Fett kross auslassen. Die Zwiebel abziehen, klein würfeln und in Butter glasig anschwitzen. Die Thymianblätter von den Stielen zupfen.

Die Hälfte vom Mais mit den Eiern und der Sahne pürieren. Den Käse Schinken, Zwiebeln und die Thymianblätter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Förmchen ausbuttern und bei 220 Grad etwa 20 Minuten backen.

Für das Durocfilet das Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen und in Butterschmalz von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend für etwa 20 Minuten bei 150 Grad im Ofen garen. Die Kräuter hacken, das fertige Schweinefilet darin wälzen und in Tranchen schneiden.

Für das Mangochutney die Mango schälen, waschen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in Würfel schneiden. Mit einem Sparschäler einen Streifen der Orange schälen und fein schneiden. Die Orange halbieren und den Saft auspressen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Mangowürfel, Orangestreifen und Honig zugeben und fünf Minuten anschwitzen. Die Pfefferkörner und den Orangensaft hinzufügen, salzen und zehn Minuten köcheln lassen.

Das Salatherz waschen, trocknen und der Länge nach vierteln. Die Salatstücke mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit etwas Butter auf den Schnittflächen bei mittlerer Hitze anbraten.

Das Durocfilet mit Maisgratin, Mangochutney und gebratenem Salatherz auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Krüger am 19. August 2015