

Schweine-Filet aus dem Kräuter-Dampf mit Bohnen-Salat

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

600 g Schweinefilet	50 g Korianderkörner	50 g gem. Pfefferkörner
1 Zitrone	3 Lorbeerblätter	1 Bund Thymian
Olivenöl	Meersalz	

Für den Bohnensalat:

400 g Schnittbohnen	250 g Tomaten	200 g Cannellini-Bohnen
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	50 ml Geflügelfond
1 Zitrone	3 EL Olivenöl	Meersalz
schwarzer Pfeffer	Zucker	

Für den Bohnensalat die Schnittbohnen putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. Die Bohnen anschließend in kochendem Salzwasser etwa zehn Minuten bissfest garen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen. Anschließend kurz in kochendes Wasser geben, mit kaltem Wasser abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Die Tomatenfilets anschließend in feine Würfel schneiden.

Die Cannellini-Bohnen abtropfen lassen und gemeinsam mit den Schnittbohnen in einer Schüssel vermengen.

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Schalotten und Knoblauchwürfel darin anbraten. Das Ganze danach mit dem Geflügelfond ablöschen, kurz aufköcheln lassen und die Schalottenmischung zu den Bohnen geben.

Die Zitrone waschen, halbieren, den Saft auspressen und die Schale abreiben.

Das restliche Olivenöl, den Zitronensaft, die Schale und die Tomatenwürfel in die Bohnen-Schalottenmischung geben und mit Meersalz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Für das Schweinefilet aus dem Kräuterdampf einen Topf mit passendem Dämpfeinsatz mit Wasser füllen und erhitzen.

Die Pfeffer- und Korianderkörner, sowie die Lorbeerblätter hinzufügen und etwa drei Minuten zugedeckt im Wasser köcheln lassen. Die Schale der Zitrone abreiben, dazu geben und kurz mitköcheln lassen.

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Den Thymian waschen und im Ganzen in den Dämpfeinsatz geben.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Filet bei starker Hitze von jeder Seite für etwa zehn Sekunden scharf anbraten. Anschließend zu den Thymianzweigen in den Dämpfeinsatz geben und über dem kochenden Gewürzsud zugedeckt und bei schwacher Hitze etwa zehn Minuten dämpfen.

Die fertigen Filetscheiben aus dem Topf nehmen, mit Fleur de Sel würzen und gemeinsam mit dem marinierten Bohnensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Kaddatz am 30. September 2015