

# Schweine-Filet in Champignon-Rahm, Brokkoli, Rösti

**Für zwei Personen**

**Für das Schweinefilet:**

1 Schweinefilet à 400 g	Sonnenblumenöl	Salz
Pfeffer		

**Für den Champignon-Estragon-Rahm:**

250 g braune Champignons	1 große Schalotte	50 ml Cognac
100 ml Schlagsahne	150 ml Rinderfond	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 TL gerebelter Estragon	Sonnenblumenöl	Salz
Pfeffer		

**Für den Brokkoli:**

$\frac{1}{2}$ Brokkoli	1 EL gehobelte Mandeln	30 g Butter
Salz	Pfeffer	

**Für die Rösti:**

2 große mehligk. Kartoffeln	Muskatnuss	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Brokkoli in einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Brokkoli-Röschen abschneiden und in kochendem Salzwasser circa fünf Minuten bissfest garen. In Eiswasser abschrecken und abgießen. Butter erhitzen, Brokkoli-Röschen kurz durch schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten und mit Brokkoli vermengen.

Für das Fleisch Schweinefilet kalt abwaschen, trocken tupfen, gegebenenfalls parieren, in zwei Stücke teilen, pfeffern und salzen. Öl erhitzen und Filet darin von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Im Ofen bei 80 Grad circa 15 Minuten garen.

Für den Champignon-Estragon-Rahm Schalotte abziehen und fein würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. In der Pfanne, in der zuvor das Schweinefilet angebraten wurde, Schalotten und Champignons in Sonnenblumenöl anschwitzen. Mit Cognac ablöschen und flambieren. Rinderfond zufügen, einkochen lassen, dann Sahne angießen. Zehn Minuten kochen lassen. Schweinefilet aus dem Ofen nehmen und in die Sauce legen. Salzen, Pfeffern und mit Estragon würzen. Zwei Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Für die Garnitur beiseitelegen.

Für die Rösti Kartoffeln schälen und grob raspeln. In ein Küchentuch geben und die Flüssigkeit aus den Kartoffelraspeln pressen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Muskatnuss abschmecken. Butterschmalz erhitzen, aus Kartoffelraspeln Rösti formen und von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Schweinefilet in Champignon-Estragon-Rahm anrichten, mit Petersilie bestreuen, Mandel-Brokkoli und Rösti dazu anrichten und servieren.

Jürgen Wichmann am 26. Mai 2016