

Paniertes Schweine-Filet, Rahm-Karotten, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

1 Schweinefilet à 250 g	8 EL Semmelbrösel	1 Ei
2 EL Mehl	1 TL Paprikasalz	3 EL neutrales Pflanzenöl
Pfeffer		

Für die Rahm-Karotten:

400 g Karotten	1 Zwiebel	150 ml Gemüsefond
100 ml Sahne	3 TL getr. Estragon	1 EL Stärke
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für das Kartoffelstampf:

450 g mehligk. Kartoffeln	1 EL Butter	100 ml Milch
1 Muskatnuss	Salz	

Für das Schweinefilet:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Schweinefilet waschen, trockentupfen und in ca. 2,5 cm dicke Medaillons schneiden. Mit Paprikasalz und Pfeffer würzen.

Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Die Medaillons zunächst in Mehl, dann im Ei und in den Bröseln panieren. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Medaillons rundum goldbraun anbraten.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Ofen warmhalten.

Für die Rahm-Karotten:

Die Karotten schälen, von den Enden befreien und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter anschwitzen. Die Karotten dazugeben und ca. 4 Minuten andünsten. Gemüsefond angießen und für 5 Minuten köcheln lassen.

Sahne und Estragon hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Stärke mit kaltem Wasser anrühren und den Karottensud damit abbinden.

Für das Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln schälen, vierteln und im kochenden Wasser weich garen. Die Butter und die Milch erwärmen. Das Kochwasser der Kartoffeln abgießen. Die Milch und die Butter zu den Kartoffeln in den Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen. Mit Muskat und Salz abschmecken.

Das panierte Schweinefilet mit Rahm-Karotten und Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und servieren.

Olivia Illig am 20. April 2017