

Schweine-Filet, Pfefferrahm-Soße, Kartoffel-Püree, Bohnen

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

800 g Schweinefilet, Stück	3 Zweige Thymian	3 Zweige Salbei
3 Zweige Rosmarin	3 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für die Pfefferrahmsauce:

1 Schalotte	3 EL eingel., grüner Pfeffer	3 EL Cognac
500 ml Rinderfond	200 ml Schlagsahne	2 EL Butter
1 EL Mehl	1 unbehandelte Zitrone	

Für die Bohnen:

3 handvoll grüne Bohnen	1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen
40 g Butter	1 Muskatnuss	2 Zweige Bohnenkraut
100 ml Wasser	Salz	Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

400 g mehligk. Kartoffeln	150 ml Milch	30 g Butter
1 Muskatnuss	Salz	

Für das Schweinefilet:

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Filet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian, Salbei und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Fleisch mit den Kräuterzweigen belegen und mit Küchengarn umwickeln. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten.

Anschließend auf ein Stück Alufolie legen, Seiten der Folie zu einem kleinen Rand hochschlagen, so dass der Fleischsaft aufgefangen wird und im Ofen 15-20 Minuten garen.

Für die Pfefferrahmsauce:

Einen Esslöffel Butter und Mehl miteinander verkneten und in den Kühlschrank stellen.

Schalotte abziehen, fein würfeln und in der Pfanne einen Esslöffel glasig dünsten.

Pfefferkörner dazugeben und mit Cognac ablöschen. Fond und Sahne angießen. Die Sauce etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Fleischsaft mit in die Sauce gießen. Zitrone halbieren und auspressen. Mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Die Sauce mit der Mehlbutter binden.

Für die Bohnen:

Knoblauch und Zwiebel abziehen, fein würfeln und in der Butter in einer Pfanne glasig dünsten.

Bohnenkraut abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Bohnen und Bohnenkraut mit in die Pfanne geben, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und mit Wasser auffüllen.

Pfanne mit Deckel abdecken und die Bohnen 15 – 20 Minuten schmoren lassen. Mit Salz nochmals abschmecken.

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in reichlich Salzwasser in einem Topf etwa 18–20 Minuten weich garen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch in einem Topf erwärmen und zusammen mit der Butter unter die Kartoffeln rühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Susanne Rau am 25. Oktober 2018