

Schweine-Filet im Speckmantel, Käse-Soße, Fenchel-Salat

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

400 g Schweinefilet	150 g Baconscheiben	1 Knoblauchzehe
50 ml Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Parmesan-Sauce:

100 g Parmesan	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	100 ml Gemüsefond	100 ml Sahne
80 ml Weißwein	30 g Butter	2 TL Maisstärke
Eine Prise Zucker	50 ml Pflanzenöl	Salz, weißer Pfeffer

Für den Salat:

1 Fenchelknolle	1 Orange	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
3 EL weißer Balsamicoessig	50 ml Pflanzenöl	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffeln:

200 g Kartoffeln	1 Rosmarinzweig	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Schweinefilet: Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Schweinefilet waschen, trocken tupfen und parieren. Knoblauch abziehen, Fleisch damit einreiben und salzen und pfeffern.

Baconscheiben nebeneinander auslegen, so dass sie überlappen. Filet darauf setzen und einwickeln. In einer Pfanne in Öl zuerst auf der Naht scharf anbraten, wenden und rundherum anbraten. Schweinefilet auf ein Gitterrost geben und ca. 25 Minuten im Ofen fertig garen.

Für die Parmesan-Sauce: Schalotte abziehen, würfeln und in Öl anschwitzen. Mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen und mit Sahne aufgießen. Einmal aufkochen lassen. Knoblauchzehe abziehen, andrücken und hinzugeben. Parmesan reiben und ebenfalls hinzugeben. 10 Minuten ziehen lassen. Maisstärke in etwas kaltes Wasser einrühren, zur Sauce geben und nochmals aufkochen, bis sie bindet. Knoblauchzehe entfernen und Butter hinzugeben. Sauce mit dem Pürierstab aufmixen und durch ein Sieb passieren. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und 1 TL Zitronensaft abschmecken.

Für den Salat: Fenchel halbieren und Strunk entfernen. Mit einem Küchenhobel in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Kurz mit den Händen leicht durchkneten. Orange schälen und die Hälfte filetieren. Die restliche Orange über einen Schüssel ausdrücken und den Saft auffangen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Orangensaft mit Balsamicoessig, Pflanzenöl und Olivenöl zu einem milden Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fenchel und Orangenfilets zusammen in eine Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren.

Für die Kartoffeln: Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Kartoffeln mit der Schale in einem Topf mit reichlich Wasser gar kochen. Abgießen und kurz unter kaltem Wasser abschrecken. Abkühlen lassen, halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in eine kalte Pfanne geben. Langsam erhitzen und sobald sich eine knusprige Haut gebildet hat, Butter und Rosmarin hinzugeben und kurz durch schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jörg Dippold am 02. September 2019