

# Schweine-Filet mit Zwiebel-Zitronengras-Möhren, Polenta

**Für zwei Personen**

**Für die Schweinemedallions:**

300 g Schweinefilet	1,5 Zwiebeln	1 Lauchzwiebel
2 Stangen Zitronengras	1 Ei	20 g Parmesan
20 g Butter	Butterschmalz	150 g Sahne
½ TL gemahl. Zitronengras	½ EL Mehl	Salz, Pfeffer

**Für die Möhrenstreifen:**

2 große Möhren	1 Orange, davon Saft	1 Zitrone, davon Abrieb
2 cm Ingwer	50 ml Geflügelfond	Baharat
Zucker	Speisestärke	Salz, Pfeffer

**Für die Polenta:**

80 g Polenta (Instant)	1 Zitrone, davon Abrieb	20 g Parmesan
280 ml Milch	Salz	

**Für die Garnitur:**

1 Bund Schnittlauch	Einige Wildkräuter	1-2 EL Granatapfelkerne
---------------------	--------------------	-------------------------

**Für die Schweinemedallions:**

Den Backofen auf 225 Grad Grillfunktion vorheizen.

Zwiebeln abziehen. Zwiebeln und den weichen Teil der Zitronengrasstängel fein hacken. In einem Topf 20 g Butter schmelzen und Zwiebeln und Zitronengras darin glasig dünsten. Mehl darüber stäuben, anschwitzen und Sahne angießen. Unter Rühren pastenartig einkochen.

Ei trennen. Parmesan reiben. Zwiebelpaste mit 20 g Butter, geriebenem Parmesan und Eigelb pürieren, mit Zitronengrasgewürz, Salz und Pfeffer würzen und kaltstellen. Lauchzwiebel putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden und unter die abgekühlte Zwiebelmasse mischen.

Schweinefilet in Medallions schneiden, salzen, pfeffern und in Butterschmalz von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform geben.

Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, unter die Zwiebelmasse heben und diese auf den Medallions verteilen. Im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten überbacken.

**Für die Möhrenstreifen:**

Möhren schälen und in dünne Streifen hobeln. Orange halbieren und den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein hacken. Butter in der Pfanne erhitzen, Möhrenstreifen kurz anbraten und mit Orangensaft und Fond ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Ingwer würzen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Sud mit Zitronenabrieb und Barahat abschmecken und mit etwas Speisestärke andicken.

**Für die Polenta:**

Parmesan reiben. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Milch aufkochen, Polenta einrühren, mit Parmesan, Zitronenabrieb und Salz abschmecken und im Servierring anrichten.

**Für die Garnitur:**

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Wildkräuter verlesen. Gericht mit Schnittlauch, Wildkräutern und Granatapfelkernen garnieren.

Heidi Binnemann am 18. Juli 2022