

Wildschwein-Filet mit Kokos-Kartoffel-Stampf, Pilz-Salat

Für zwei Personen

Für das Wildschweinfilet:

400 g Wildscheinfilet	1 EL Butter	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 Blätter Salbei	Rapsöl
½ TL schwarzes Lavasalz	Pfeffer	

Für den Kokos-Kartoffelstampf:

270 g vorw. festk. Kartoffeln	150 ml Kokosmilch	1 TL gemahl. Ingwerpulver
Salz		

Für den lauwarmen Pilz-Salat:

250 g gemischte Waldpilze	3 Frühlingszwiebeln	1 EL Butter
½ Bund glatte Petersilie	3 Zweige Pilzkraut	Salz, Pfeffer

Für die Wildkräuter:

25 g Wildkräuter	1 Sonnenblumenblüte	1 Ringelblumenblüte
1 Borretsch-Blüte	9 EL unges. Sanddornsaft	3 EL flüssiger Honig
1-2 TL mittelscharfer Senf	Salz	

Für das Wildschweinfilet:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rosmarin, Thymian und Salbei abbrausen und trockenwedeln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Wildschweinfilet zusammen mit Butter, den Kräutern von allen Seiten kurz in der Pfanne anbraten. Fleisch mitsamt den Kräutern aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 59 Grad fertig garen. Pfanne für das Salat Dressing aufgestellt lassen.

Sobald das Fleisch die entsprechende Kerntemperatur erreicht hat, aus dem Ofen nehmen und 2 Minuten ruhen lassen. Fleisch aufschneiden, mit Lavasalz und Pfeffer würzen und anrichten.

Für den Kokos-Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen, vierteln und in gesalzenem Wasser garen, dann abgießen. Dann nach und nach die Kokosmilch eingießen und grob mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Ingwerpulver dazugeben und bei Bedarf mit etwas Salz abschmecken.

Für den lauwarmen Pilz-Salat:

Pilze säubern, ggf. mit einem Pinsel putzen, dann grob zerzupfen und ohne Öl in einer Pfanne anbraten. Frühlingszwiebel putzen und den weißen Teil der Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Nach 3 Minuten das Weiße der Frühlingszwiebeln zu den Pilzen geben. Butter dazugeben und alles nur kurz durch schwenken, damit die Pilze knackig bleiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pilzkraut und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und dazugeben.

Für die Wildkräuter:

Wildkräuter verlesen, zupfen und auf dem Teller dekorativ anrichten.

Sanddornsaft in die Pfanne geben, in der zuvor das Wildschweinfilet angebraten wurden. Mit dem Bratensatz verrühren, dann mit Honig, Senf und Salz abschmecken. Dressing über die Wildkräuter geben, dann mit essbaren Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Peggy Kosbab am 16. September 2021