

Schweine-Filet mit Spinat-Flan

Für 4 Personen

400 g Blattspinat	Salz	3 Eier
200 ml Milch	Pfeffer	1 Prise gekörnte Gemüsebrühe
Butter	600 g Schweinefilet	2 EL Butterschmalz
1 Lauchzwiebel	1 TL grober Senf	50 ml Weißwein
1 TL Butter		

Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Spinat waschen und putzen. In einem Topf mit kochendem Wasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und anschließend sehr gut ausdrücken. Dann fein schneiden. Die Eier mit der Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und gekörnter Brühe würzen. Spinat untermischen und die Masse in 4 ausgebutterte Tassen oder Soufflécörmchen füllen. Die Formen in ein Wasserbad geben und so im heißen Ofen ca. 40 Minuten stocken lassen. Schweinefilet in 8 Medaillons schneiden. Diese mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz von beiden Seiten je 4 Minuten und anschließend auf einen warmen Teller geben und mit Alufolie abdecken und ziehen lassen. Lauchzwiebel fein schneiden, in der Fleischpfanne die Lauchzwiebel anschwitzen, den Senf dazugeben und 50 ml Weißwein. Mit 1 TL kalter Butter binden, abschmecken. Die Medaillons anrichten, mit der Soße beträufeln und die Spinatflans dazu servieren.

Vincent Klink Donnerstag, 25. März 2010