

Pfeffer-Steak mit Chicorée-Gemüse

Für 2 Personen

1 Schalotte	30 g Sellerie	30 g Lauch
1 EL schwarze Pfefferkörner	300 g Schweinefilet	Salz
3 EL Olivenöl	20 ml Cognac	125 ml Madeira
125 ml Fleischfond	2 Chicorée	2 Schalotten
2 Stängel glatte Petersilie	1 TL Puderzucker	Pfeffer
1 EL Butter		

Schalotte schälen und fein schneiden. Sellerie schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls sehr fein würfeln. 1 EL schwarzer Pfeffer in einem Mörser zerstoßen oder grob mahlen mit der Pfeffermühle. Das Schweinefilet in vier Medaillons schneiden, salzen und auf einer Seite den geschroteten schwarzen Pfeffer andrücken. Mit dieser Seite die Medaillons in eine vorgeheizte Pfanne mit 2 EL Olivenöl geben. Auf jeder Seite ca. 3 Minuten (zuerst auf der Pfefferseite) bei milder Hitze sanft braten. Schalotten zugeben, kurz anschwitzen, dann Sellerie und Lauch zugeben und anbraten. Mit Cognac ablöschen, Madeira und Fleischfond angießen und die Pfanne vom Herd ziehen. Zugedeckt ca. 8 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit Chicorée halbieren, den Strunk ausschneiden, dann die Chicoréeblätter in feine Streifen schneiden. Schalotten schälen, halbieren und in hauchdünne Scheiben schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Schalotten anschwitzen, Chicorée zugeben. Mit Puderzucker bestäuben und goldbraun karamellisieren. Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Fleischpfanne wieder auf den Herd stellen, alles nochmal aufkochen, die Filets herausnehmen und auf Tellern anrichten. Die Sauce mit 1 EL kalter Butter binden, abschmecken und über die Fleischscheiben träufeln. Chicorée dazu servieren.

Vincent Klink Donnerstag, 24. März 2011