

Schweine-Filet mit Dinkel-Risotto und Erbsen-Püree

Für 4 Personen

Für das Fleisch:

4 Scheiben geräucherter Schinken	frischer Thymian	1 Prise gemahlener Zimt
Butterschmalz	600 g Schweinefilet	Salz
Pfeffer		

Für Dinkelrisotto:

1 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	500 ml Rinderbrühe
Butterschmalz	200 g Koch-Dinkel	200 ml trockener Weißwein
100 g Bergkäse	Salz	Pfeffer

Für das Erbsenpüree:

400 g Erbsen (z. B. TK)	1 Knoblauchzehe	500 ml Rinderbrühe
4 Anissamen	Salz	Pfeffer
100 g Butter		

Für die Speckchips den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 100 Grad) vorheizen.

Schinkenscheiben auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im heißen Backofen unter Wenden knusprig rösten.

Thymian abspülen, trocken schütten, abzupfen und fein hacken.

Zimt und Thymian über die Schinkenscheiben streuen. Schinken auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Dinkel-Risotto Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf die Rinderbrühe erhitzen.

Butterschmalz in einem weiteren Topf erhitzen. Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin andünsten. Dinkel einrühren mit anrösten.

Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit unter Rühren einkochen lassen. Dann nach und nach je eine Schöpfkelle von der heißen Brühe dazugeben. Bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 40 Minuten köcheln lassen, bis der Dinkel bissfest gegart ist.

Für das Schweinefilet die Backofen-Temperatur auf 100 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft nicht geeignet) reduzieren. Eine große Auflaufform darin mit erhitzen.

Eine Pfanne erhitzen. Butterschmalz darin heiß werden lassen.

Schweinefilet in Medaillons von ca. 150 g schneiden und im heißen Butterschmalz rundum scharf anbraten.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filetstücke in die Auflaufform setzen und im Backofen ca. 20 Minuten gar ziehen lassen.

Für das Püree die Erbsen abspülen, abtropfen lassen. Knoblauchzehe schälen und fein schneiden. Mit Erbsen, Brühe und Anissamen in einen Topf geben und aufkochen.

Bei schwacher Hitze sacht weich kochen. Erbsen abgießen. Brühe dabei auffangen.

Erbsen pürieren, dabei nach und nach soviel Brühe untermixen, dass ein festes Püree entsteht. Püree durch ein feines Sieb streichen (so werden die Schalen aus dem Püree entfernt). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter mit dem Stabmixer untermixen. Püree warm halten.

Den Bergkäse fein reiben und portionsweise gründlich unter das Dinkel-Risotto rühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Risotto und Erbsenpüree auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Schweinefilet anlegen und mit je einem Speckchip garniert servieren.

Rainer Klutsch am 21. Dezember 2018