

Schweine-Filet in Minz-Chimichurri mit Polenta

Für 2 Personen:

350 g Schweinefilet 2 Zehen Knoblauch 3 Stängel Thymian
2 Stängel Salbei 1 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Rauchmandeln:

50 g Mandeln 3 EL Räuchermehl

Chimichurri:

1 Schalotte 0.5 Zehe Knoblauch 0.5 Zitrone
4 Stängel Minze 3 Stängel Petersilie 1 Stängel Thymian
3 EL Olivenöl Chili, Salz

Polenta:

50 g Polentagrieß 250 ml Gemüsefond 50 ml Schlagsahne
1 Muskatnuss Salz

Chicorée:

2 Chicorée 2 EL Butter 1 TL Olivenöl
0.5 TL Szechuan-Pfeffer Salz Rauchmandeln

Den Backofen auf 100 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Die Kräuter waschen und trocknen. Das Schweinefilet trocken tupfen und rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten kurz scharf anbraten. Die halbierten Knoblauchzehen und die Kräuter zum Braten mit in die Pfanne geben. Das Fleisch samt Würzzutaten auf einem Backofengitter verteilen und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen.

Rauchmandeln: Einen Räuchertopf (z.B. alter Edelstahltopf mit Siebeinsatz) am Boden mit Räuchermehl bedecken. Den Siebeinsatz hineinsetzen und die Mandeln daraufgeben. Auf den Herd stellen und auf höchster Stufe erhitzen, bis das Räuchermehl zu qualmen beginnt. Die Temperatur zurückschalten und die Mandeln etwa 5 Minuten räuchern. Anschließend aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen.

Chimichurri: Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln. Minze, Petersilie und Thymian waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Kräuter grob hacken. Die Zitrone waschen und trocknen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Olivenöl mischen und mit Salz und etwas Chili würzen.

Polenta: Den Gemüsefond aufkochen, den Grieß einrühren und unter Rühren aufkochen. Auf niedriger Temperatur 10 Minuten ausquellen lassen. Die Sahne steif schlagen und kaltstellen. Die Polenta mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Chicorée: Den Chicorée waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Die Schnittflächen mit Olivenöl bestreichen und in einer heißen Grillpfanne 1-2 Minuten goldbraun anbraten. Die Mandeln hacken und den Szechuan-Pfeffer im Mörser zerstoßen. Beides zum Chicorée in die Pfanne geben. Die Butter dazugeben und aufschäumen. Mit etwas Salz würzen.

Anrichten: Das Schweinefilet rundum trocken tupfen und im Chimichurri wenden. Das Fleisch in Scheiben schneiden. Die Sahne unter die Polenta heben und auf Tellern verteilen. Den Chicorée dazulegen und mit der Rauchmandel-Butter beträufeln.

Johann Lafer am 21. Dezember 2019