

Schweine-Filet mit Arganöl, Apfel-Rahm-Spitzkraut

Für 2 Personen

4 Schweinemedallions a 70 g	1 Zwiebel	250 g Spitzkraut
1 Babymöhre	50 g Knollensellerie	1 Bund Petersilie, glatt
1 Apfel	1 Orange, unbehandelt	1 Zitrone, unbehandelt
30 ml Gemüsefond	80 g Sahne	20 g Butter, kalt
1 Vanilleschote	1 Zimtstange	1 Prise Majoran, getrocknet
1 Prise Kümmel, gemahlen	1 Muskatnuss	1 EL Olivenöl
1 EL Arganöl	Kaffeesalz	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 100 Grad Ober- /Unterhitze vorheizen. In die mittlere Schiene ein Ofengitter mit Abtropfblech schieben. Die Schweinemedallions waschen und trocken tupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze die Schweinemedallions von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Anschließend die Medallions aus der Pfanne nehmen und auf ein Ofengitter legen. Das Fleisch im Ofen etwa 30 Minuten rosa garen. Die Zwiebeln abziehen und in Rauten schneiden. Von dem Spitzkraut die äußeren Blätter und den Strunk entfernen und ebenfalls in Rauten schneiden. Die Babymöhre und den Sellerie schälen, zunächst in dünne Scheiben, dann in Rauten schneiden. Anschließend das Gemüse in Salzwasser blanchieren. Den Apfel halbieren und das Kernhaus entfernen. Anschließend den Apfel ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze darin glasig andünsten. Die Babymöhre, den Sellerie und das Spitzkraut dazugeben und leicht bräunen lassen. Die Muskatnuss reiben und mit Majoran, Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend den Gemüsefond und die Sahne dazu geben und einige Minuten dünsten lassen. Die Äpfel hinein rühren und die Vanilleschote einlegen. Die Vanilleschote einige Minuten ziehen lassen und wieder heraus nehmen. Abschließend die Petersilie abzupfen und zerkleinern und die Orangen- und Zitronenschale abreiben. Mit der Butter unterrühren und mit etwas Abrieb einer Zimtstange würzen. Die Medallions und das Apfelrahmkraut auf Tellern anrichten und mit Kaffeesalz und Arganöl garnieren.

Alfons Schuhbeck am 27. November 2009