

Überbackenes Schweine-Filet, Paprika-Kraut, Joghurt-Dip

Für zwei Personen

Für den Dip:

80 g griechischer Joghurt 1 EL Gemüsebrühe (warm) 2 Msp. Räucherpaprika
Salz

Für die Gratiniermasse:

35 g Weißbrotbrösel 1 Zitrone 60 g weiche Butter
1 Zehe Knoblauch $\frac{1}{2}$ gestr. TL Kümmel, gehackt $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ TL Majoran
1/2 TL Dijonsenf Chilisalz

Für das Schweinefilet:

4 Schweinemedallions à 1,5-2 cm

Für das Paprikakraut:

1 gelbe Paprikaschote 1 rote Paprikaschote 200 g junges Weißkraut
1 Zwiebel 1 Zehe Knoblauch 1 Stück Ingwer
1 EL kalte Butter 100 ml Gemüsefond 1 TL Paprikapulver
1 Msp. Räucherpaprika 2 Msp. Curry, mild Salz

Den Backofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen. Zitronenschale abreiben. Für die Gratiniermasse die Butter durchrühren, anschließend eine halbe Zehe Knoblauch abziehen, klein hacken und zusammen mit dem Senf, dem Kümmel, etwas Zitronenabrieb, dem Majoran und dem Chilisalz mit der Masse vermengen. Die Weißbrotbrösel unter die Butter-Gewürzmischung rühren. Gegebenenfalls nachwürzen. Die Schweinemedallions mit dem Handballen etwas flach drücken. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Mit einem Pinsel etwas Öl darin verteilen. Die Medallions mit Chilisalz würzen und beidseitig je circa zwei Minuten sanft anbraten. Anschließend die Medallions auf ein Backblech legen und kurz abkühlen lassen. Dann die weiche Gratiniermasse circa einen halben Zentimeter dick auf die Filetscheiben verteilen und auf der untersten Schiene in der Grillfunktion etwa vier Minuten goldbraun überbacken. Für das Paprikakraut eine halbe Zwiebel abziehen und kleinhacken. Dann eine rote und eine gelbe Paprika waschen und jeweils eine halbe klein schneiden. Das junge Weißkraut putzen und entstrunken und klein schneiden. Einen Topf sanft erwärmen. Alle Gemüsesorten hinein geben und ohne Fett bei milder Hitze leicht anschwitzen. Nun mit 50 Milliliter Gemüsefond angießen und mit einem Backpapier bedecken, damit die Aromen nicht entweichen. Nun etwa acht bis zehn Minuten weichdünsten. Die Flüssigkeit sollte fast verkochen. Gegebenenfalls zwischendurch etwas nachgießen. Einen halben Teelöffel Ingwer, Knoblauch und Butter hinzugeben. Anschließend mit Paprika, Curry und Salz abschmecken. Für den Dip das Joghurt mit der Gemüsebrühe verrühren und würzen. Die Ofentür öffnen und die Filetstücke darin noch kurz nachziehen lassen. Sie sollten innen gleichmäßig rosa sein. Das Paprikakraut auf warmen Tellern anrichten, den Dip außen herum träufeln oder je nach Vorliebe separat in kleine Dipschälchen geben. Die überbackenen Schweinefilets daneben setzen.

Tipp:

Werden statt der frischen Toastbrotbrösel trockene Semmelbrösel verwendet, sollten diese vom Bäcker sein. Dann reichen für dieses Rezept 35 Gramm Semmelbrösel. Von den frischen Toastbrotbröseln braucht man wie oben beschrieben 60 Gramm – ungetrocknet)

Alfons Schuhbeck am 20. Juni 2014