

Schweine-Filet, Lauch, Austernpilze, Süßkartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für den Lack:

100 ml Sojasauce	100 ml Kalbsjus	1 TL flüssiger Honig
1 EL Speisestärke	Salz	Pfeffer

Für das Schweinefilet:

Schweinefilet à 600 g	2 EL Olivenöl	1 TL Butter
1 Zweig Thymian	1 Zweig Salbei	Salz
Pfeffer		

Für das Gemüse:

1 Stange Lauch	400 g Austernpilze	1 Süßkartoffel
20 g Butter	200 ml Weißwein	200 ml Gemüsefond
50 ml Sojasauce	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Lack:

Für den Lack Sojasauce, Kalbsjus, Honig, Salz und Pfeffer in einem Topf aufkochen und mit der Stärke binden. Der Lack sollte eine sirupartige Konsistenz haben.

Für das Schweinefilet:

Den Backofen auf 180 °C Unterhitze vorheizen.

Das Schweinefilet von Sehnen befreien, mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig in einer Pfanne im Öl anbraten. Anschließend im Ofen bis auf eine Kerntemperatur von 57 °C garen. Das Filet in einer Pfanne mit Butter mit den Kräutern nachschwenken. Mit dem Lack einstreichen und im Ofen bei Oberhitze gratinieren.

Für das Gemüse:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Lauch und die Pilze in Streifen schneiden, in einer Pfanne mit Öl anbraten und mit Weißwein, Fond, Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Süßkartoffel klein schneiden und in kochendem Wasser garen. Mit Salz, Pfeffer und Butter würzen und mit dem Pürierstab zu einem Püree verarbeiten.

Lackiertes Schweinefilet mit Lauch, Austernpilzen und Süßkartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 24. März 2017