

Schweine-Filet in Kräuterkruste, Kartoffel-Gratin, Gemüse

Für 4 Portionen

Gratin:

1 kg vorw. festk. Kartoffeln	1 EL Butter	1 Knoblauchzehe
500 g Sahne	Muskatnuss	1 Prise Salz
Pfeffer	100 g Parmesan	

Gemüse:

1 Brokkoli	1 große Zucchini	$\frac{1}{4}$ Hokkaidokürbis
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

Fleisch:

800 g Schweinefilet	2 Prisen Salz	gemischte Kräuter
6 EL Semmelbrösel	1 Ei	4 EL Mehl
75 g Butter	2 EL neutrales Öl	

Kartoffeln schälen: Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, der Länge nach fächerförmig einschneiden und mit der flachen Hand leicht andrücken, damit sich die Fächer öffnen. Eine Auflaufform mit 1 EL Butter einfetten und die Kartoffelfächer in der Form nebeneinander verteilen.

Gemüse schneiden: Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Sahne und Knoblauch in einem hohen Rührbecher mit Muskat, Salz und Pfeffer kräftig würzen, dann mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Kartoffelfächer mit der Sahne begießen und im heißen Ofen auf mittlerer Schiene 40/45 Minuten backen. Inzwischen für das Gemüse Brokkoli, Zucchini und Kürbis waschen. Den Brokkoli in Röschen teilen, die Zucchini je nach Dicke längs halbieren oder vierteln und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Kürbis entkernen, das Fruchtfleisch würfeln.

Fleisch klopfen und würzen: Für das Fleisch das Schweinefilet von Fett und Sehnen befreien, in Portionsstücke schneiden und zwei Finger dick in Form klopfen.

Rundherum mit Salz würzen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln.

Die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und mit den übrigen Kräutern fein schneiden. Die Weißbrotbrösel in einer Schüssel mit den Kräutern mischen. Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen und unter das Semmelbrösel-Kräuter-Gemisch (mis de pain) heben.

Fleisch marinieren: Die Eier in einem tiefen Teller kurz verschlagen, das Mehl auf einen zweiten Teller geben. Die Fleischstücke von einer Seite erst in das Mehl drücken, dann durch die Eier ziehen und abschließend in die Kräuter-Brösel-Mischung drücken.

Fleisch anbraten: Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schweinefiletstücke darin auf der Kräuterkrustenseite bei starker Hitze kräftig anbraten. Das Fleisch vorsichtig wenden und von der anderen Seite ebenfalls scharf anbraten. Die Stücke auf einem ofenfesten Teller verteilen und im heißen Ofen mit den Kartoffeln die letzten 5 Minuten fertig garen.

Gemüse anbraten: Inzwischen für das Gemüse die Butter in einer Pfanne erhitzen.

Zunächst den Kürbis darin unter gelegentlichem Rühren 34 Minuten braten. Den Brokkoli dazugeben und 4 Minuten mitbraten. Das fertige Fleisch und die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

In dieser Zeit die Zucchini dazugeben und alles weitere 34 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist, aber noch etwas Biss hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten: Gratin und Gemüse auf Teller verteilen, das Schweinefilet mit Kräuterkruste anlegen und servieren.

Frank Rosin am 02. April 2020