

Schweine-Filet im Pergament-Papier, Linsen-Vinaigrette

Für 2 Personen

300 g Schweinefilet	1 EL mittelscharfer Senf	3 Zweige Estragon
4 Zweige Thymian	3 Zweige Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel
$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	50 g Belugalinsen	50 ml Brühe
Olivenöl, Weißweinessig	Salz, Pfeffer	

Die Blättchen der Kräuter von den Zweigen zupfen und vermengen. Das Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen und ringsum mit Senf bestreichen. Ein Din A3 großes Stück mittig mit einem Drittel der gezupften Kräuter belegen. Das Schweinefilet darauf setzen, mit dem zweiten Drittel der Kräuter belegen (sodass das Filet komplett mit Kräutern ummantelt ist) und mit einem Esslöffel Olivenöl beträufeln. Das Schweinefilet straff in das Pergament wickeln, die Enden zusammenschlagen, mit einem Bürotacker zusammenheften und etwa 50 bis 60 Minuten bei 80 Grad Umluft auf einem Backgitter in der mittleren Schiene des Backofens garen. (Bei einer Kerntemperatur von 55 bis 58 Grad ist das Fleisch medium (rosa), ab 62 Grad beginnt es durch zu werden) Nun die restlichen Kräuter fein schneiden. Die Linsen weich kochen, durch ein Sieb schütten und etwas abkühlen lassen. Mit Brühe, Essig und Öl zu einer „Vinaigrette“ verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das gegarte Schweinefilet aus dem Pergament nehmen, die Kräuter abstreichen und anschließend in den frischen, fein geschnittenen Kräutern wälzen. Das Fleisch in Tranchen schneiden, auf zwei Tellern anrichten und mit der Linsenvinaigrette beträufeln.

Alexander Herrmann am 31. März 2014