

Jörg Sackmann

Dienstag, 20. April 2021

**Gefülltes Schweinefilet mit Kräuterlack und
Eiszapfen-Gemüse**

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

Feine Küche

Zutaten:

Für das Fleisch:

2	Tomaten
2	ToastbrotscHEiben
3 EL	Olivenöl
100 g	Lauch
1 Bund	Basilikum
1 Bund	glatte Petersilie
80 g	Gorgonzola Dolce
1	Eigelb
20 ml	heller Balsamico
etwas	Salz
etwas	Piment d'Espelette
100 ml	Sojasauce
50 ml	Pflaumenwein
1 TL	scharfer Senf
1 TL	Honig
1	Schweinefilet (ca. 600 g)
2 EL	Butterschmalz

Für das Gemüse:

600 g	Eiszapfen (weiße, längliche Radieschensorte)
3 Stängel	glatte Petersilie
40 g	Butter
1 TL	Zucker
20 ml	heller Balsamico
2 EL	Wasser
etwas	Salz
1 Prise	Piment d'Espelette
100 g	Sahne
2 EL	Crème fraîche

Zubereitung:

1. Für die Füllung die Tomaten waschen, am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen, die Schale abziehen. Tomaten vierteln, die Kerne austreichen, dann die Viertel in feine Würfel schneiden.
2. Vom Toastbrot die Rinde entfernen, das Brot in 5 mm große Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun rösten.
4. Den Lauch putzen, waschen und in 5 mm große Würfel schneiden.

5. Basilikum und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
6. Den Käse in kleine Würfel schneiden.
7. Tomaten, geröstete Brotwürfel, Lauch, die Hälfte der Kräuter, Käse und Eigelb in eine Schüssel geben. Balsamico, 2 EL Olivenöl, je eine gute Prise Salz und Piment d'Espelette zugeben, alles gut vermischen und die Füllung 10 Minuten stehen lassen.
8. Für den Kräuterlack Sojasauce und Pflaumenwein in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.
9. Dann Senf, Honig und die restlichen Kräuter untermischen, den Topf vom Herd ziehen.
10. Das Schweinefilet parieren, also eventuell vorhandenes Fett, Sehnen oder Silberhaut entfernen. Dann mit einem dünnen, langen Messer jeweils in der Mitte der Seitenränder einen langen Schnitt in das Filet einschneiden, so dass eine Tasche zum Füllen entsteht.
11. Die Füllung mit einem Löffel in die Fleischtasche geben, evtl. mit einem Rührlöffelstiel nach innen drücken. Die seitliche Öffnung mit einem Zahnstocher verschließen.
12. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
13. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und das gefüllte Schweinefilet darin rundherum anbraten. Dann in eine Auflaufform legen, den Kräuterlack darüber gießen, das Filet darin wenden und in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 10-15 Minuten garen.
14. In der Zwischenzeit für das Gemüse die Eiszapfen waschen und schälen, dann schräg in Scheiben schneiden.
15. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.
16. In einer Pfanne 2/3 der Butter erhitzen und die Eiszapfen darin anschwitzen. Mit Zucker bestäuben und hell schmelzen, mit Balsamico und Wasser ablöschen, mit Salz und Piment d'Espelette würzen und die Flüssigkeit einkochen lassen.
17. Dann Sahne und Crème fraîche zugeben und cremig einkochen.
18. Das Schweinefilet aus dem Ofen nehmen und mit einem Esslöffel den Bratensaft und Kräuterlack aus der Form aufnehmen und über das Filet gießen.
19. Das Schweinefilet schräg in gleichmäßig große Stücke aufschneiden.
20. Unter das Gemüse restliche Butter in kleinen Stücken zugeben und die Petersilie untermischen.

21. Gemüse auf die Tellermitte geben und die Fleischscheiben oben aufsetzen.

Pro Portion: 785 kcal / 3280 kJ
18 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 59 g Fett