

Kochen

Caroline Autenrieth

Dienstag, 16.04.2024

Rhabarber mit Schweinefilet aus dem Ofen

Für 4 Personen

Zutaten

Für den Rhabarber

600 g Rhabarber, z.B. Himbeer-Rhabarber
5 Schalotten
2 Stiele Rosmarin
ca. 3 EL Honig
4 EL Olivenöl
100 ml Orangensaft oder Gemüsebrühe

Für das Filet

600 g Filet vom Schwein, alternativ auch Hähnchenbrust, Pute
etwas Salz
etwas Pfeffer
4 EL Olivenöl



Für den Maisgrieß

1 Knoblauchzehe
1 Liter Milch
etwas Salz
2 Stiele Thymian
110 g Maisgrieß, Polenta, ca.
50 g Butter
100 g Parmesan, gerieben
0,5 Bund Kräuter, gemischt (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Salbei, Majoran)

Zubereitung

1. **Rhabarber** abbrausen, trocknen und in ca. 3-4 cm große Stücke schneiden. Schalotten abziehen und in feine Spalten oder Würfel schneiden. Rosmarin grob zerzupfen oder Nadeln abzupfen und fein hacken.
2. Rhabarber, Schalotten und Rosmarin in eine ofenfeste Form geben.
3. Honig, Öl und Orangensaft verrühren und mit dem Rhabarber mischen.
4. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen, Rhabarber auf der mittleren Schiene ca. 3 Minuten garen.
5. **Inzwischen das Filet** trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen. Filet darin von allen Seiten ca. 5 Minuten anbraten.
7. Filet auf den Rhabarber setzen und weitere ca. 20 Minuten fertig garen, evtl. abdecken.
8. **Für den Maisgrieß** Knoblauchzehe mit Schale andrücken. Thymianblättchen fein hacken.
9. Milch etwas Salz, Knoblauchzehe und Thymian zum Kochen bringen.
10. Milch vom Herd ziehen. Maisgrieß zugeben und unterrühren. Zurück auf den Herd stellen und unter Rühren, bei mittlerer Hitze, gar köcheln lassen.
11. Butter und Parmesan unterrühren. Falls der Maisgrieß zu fest sein sollte, noch etwas heiße Milch zugeben.
12. Rhabarber und Filet aus dem Ofen nehmen. Filet in Scheiben schneiden.
13. Rhabarber, Maisgrieß und Filet anrichten und servieren.