

Rosa Schweinsfilet im Bauchspeckmantel mit Bärlauchrisotto, buntem Gemüse, Maisgrieß-Soufflee, Cognacsaftl



Rosa Schweinsfilet im Bauchspeckmantel mit
Bärlauchrisotto, buntem Gemüse,... © Daniela Führer

Infos

Frühlingsgericht

01:30 h Mittel

Merkmale

- Schweinefleisch

Zubereitung

Rosa Schweinsfilet

- Fleisch zu putzen und in 8 Medaillons schneiden.
- Jedes Fleischstück mit Salz und Pfeffer würzen und mit Speck umwickeln.
- Öl in der Pfanne erhitzen und Fleisch scharf anbraten. Der Bratenrückstand wird später für die Sauce benötigt.
- Anschließend die Schweinsfilet im Backrohr bei 140 Grad 10 Minuten garen lassen.

Zutaten

Rosa Schweinsfilet

- 750 g Schweinsfilet
- 8 Scheiben geräucherter Bauchspeck
- etwas Öl
- Salz, Pfeffer

Bärlauchrisotto

- 1 Stk Zwiebel (klein)
- 20 g Butter
- 150 g Risottoreis

Bärlauchrisotto

- Zwiebel schälen und in feine Stücke schneiden.
- Bärlauch waschen, trockentupfen. In Streifen schneiden.
- In einem großen Topf die Butter zerlassen und die Zwiebelstücke darin glasig dünsten.
- Den Risottoreis langsam einrühren, kurz anbraten lassen und mit Weißwein ablöschen.
- Bei starker Hitze ca. 3 Minuten köcheln lassen.
- Anschließend bei mittlerer Hitze unter Rühren die Suppe langsam einrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter Rühren ca. 15 Minuten bei milder Hitze garen lassen.
- Kurz vor Garende den Parmesan und den in Streifen geschnittenen Bärlauch einrühren.

Buntes Gemüse

- Gemüse grob schneiden.
- Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch andünsten.
- Übriges Gemüse dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen.

Maisgrieß-Soufflee

- Milch mit Butter zum Kochen bringen.
- Polenta langsam einrühren und kurz köcheln lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas auskühlen lassen.
- Eier trennen und den Dotter unter die Polentamasse rühren.
- Eiklar zu Schnee schlagen und unterheben.
- In Förmchen füllen und im Backrohr bei 100 Grad 30 Minuten dämpfen.

Cognacsaftl

- Bratenrückstand mit Rindsuppe aufgießen und zum Kochen bringen.

- 50 ml Weißwein
- 400 ml Gemüsesuppe (klar)
- Salz, Pfeffer
- 60 g Parmesan zum Einrühren
- 100 g Bärlauch

Buntes Gemüse

- Je 1 Paprika, rote Zwiebel, Zucchini (klein)
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Erbsenschoten
- 1 EL Honig

Maisgrieß-Soufflee

- 300 ml Milch
- 40 g Butter
- 80 g Polenta
- 4 Eier
- Salz, Pfeffer

Cognacsaftl

- 400 ml Rindsuppe
- 50 ml Cognac
- 125 g Sauerrahm
- 40 g Mehl

Zutaten für 4 Portionen

- Sauerrahm mit Mehl gut vermischen und in die Suppe einrühren.
 - Cognac einrühren und abschmecken.
-

Profi-Tipp

Der Weißwein kann auch durch Apfelsaft ersetzt werden.