

Schweinsfilet an Balsamico-Rahm



Zutaten

Balsamico-Rahm:

- 1 Stück Schalotte
- 1 Teelöffel Butter
- 1.5 dl Portwein, rot
- 0.5 dl Weisswein
- 1 Teelöffel Fleischextrakt, (z.B. Liebig's, Marmite, Bovril) oder 0.5 dl leichte Gemüsebouillon
- 2 Esslöffel Balsamicoessig
- 1 dl Rahm

Zubereitung

Zutaten für 2 Personen

1 Schalotte schälen und fein hacken.

2 In einem Pfännchen die Butter erhitzen. Die Schalotte darin glasig dünsten (A). Portwein, Weisswein und Fleischextrakt beifügen und auf grossem Feuer auf ½ dl einkochen lassen.

3 Balsamicoessig und Rahm beifügen. Die Sauce mit dem Stabmixer gut durchmischen (B). Beiseite stellen.

4 Backofen auf 170 Grad vorheizen.

5 Gemüsebouillon und Milch in eine mittlere Pfanne geben. Die Knoblauchzehe schälen, der Länge nach halbieren und mit den Kräuterzweigen beifügen. Das Lorbeerblatt mit einer Schere dem Rand entlang einschneiden und dazugeben (C). Alles aufkochen, dann auf kleinem Feuer 5 Minuten kochen lassen.

6 Das Schweinsfilet mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter erhitzen, bis sie raucht. Das Schweinsfilet darin rundum insgesamt 2 Minuten kräftig anbraten (D).

Fleisch und Polenta:

- 2.5 dl Gemüsebouillon
- 2.5 dl Milch
- 1 Stück Knoblauchzehe
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 Zweig Thymian
- 1 Stück Lorbeerblatt
- 300 g Schweinsfilet
- Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- 1 Esslöffel Bratbutter
- 100 g Maisgriess
- 3 Esslöffel Rahm
- 25 g Butter
- 25 g Parmesan, gerieben, oder Sbrinz

Sofort auf ein Backblech legen und im 170 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 15 Minuten backen.

7 Die Kräuterzweige und das Lorbeerblatt aus der Bouillon-Milch-Mischung entfernen und diese nochmals aufkochen. Den Maisgriess einrieseln lassen (E), die Hitze auf kleinste Stufe reduzieren und die Polenta unter häufigem Umrühren zugedeckt etwa 10 Minuten ausquellen lassen.

8 Am Ende der Backzeit Schweinsfilet mit Alufolie zudecken und im ausgeschalteten, leicht geöffneten Backofen 5 Minuten ruhen lassen.

9 Den Balsamico-Rahm aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch kurz kochen lassen.

10 Rahm, Butter und Käse zur Polenta geben (F) und schmelzen lassen. Die Polenta wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

11 Das Schweinsfilet in Scheiben schneiden und mit Polenta und Balsamico-Rahm auf vorgewärmten Tellern anrichten. Nach Belieben mit Rosmarin- und Thymianzweiglein garnieren.