

Schweinsfilet mariniert

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

400-600 g Schweinsfilet

Marinade

50 g Ingwer auf Wunsch auf 30 g reduzieren
1 Bio-Zitrone
1 TL Pfeffer schwarz
1 TL Kreuzkümmel
2 EL Olivenöl

Sauce

2 Schalotten
1 TL Butter
1 dl Weisswein
1 dl Gemüsebouillon
1 dl Halbrahm/Saucenvollrahm
1 Bund Petersilie glattblättrig gehackt 4 Zweige für Garnitur zurückstellen!!



Salz und Pfeffer aus der Mühle, Fleur de sel zum Medaillons nachwürzen!

Zubereitung:

Marinade

Zitronenzesten abschälen und Saft (ca. 2 EL) auspressen. Ingwer fein raffeln, Pfeffer und Kreuzkümmel im Mörser zerstoßen und mit Olivenöl zu einer Marinade verrühren.

Das Schweinsfilet soll über die gesamte Länge gleich dick sein. Dünner Teil entfernen und anderweitig verwenden. Filet rundum marinieren, salzen und in eine Klarsicht-Backfolie satt einwickeln und beiseitelegen.

Sauce

Schalotten fein hacken und im Butter glasig dünsten, mit Weisswein ablöschen, Bouillon dazugießen und auf die Hälfte reduzieren. Schlagsahne zur Sauce geben und kurz pürieren. Nochmals kurz einkochen, abschmecken und beiseitestellen.

Fleisch

Schweinsfilet in Bambuskörbchen legen und 20 Min. im heißen Dampf garen. Filet aus der Folie nehmen und den Jus zur Sauce geben. Filet in der gehackten Petersilie wenden und warmstellen.

Sauce nochmals aufkochen, eventuell noch etwas reduzieren und nachwürzen. Filet in ca. 3 cm dicke Medaillon schneiden. Mit Sauce und Safranreis auf vorgewärmten Teller servieren. Garnieren mit Selleriezweig.