

Schweine-Filet, Cashew-Kruste, Wirsing-Kartoffel-Gemüse

Für vier Portionen

Für die Schweinefilets:

4 Schweinefilet-Medaillons	1 EL Olivenöl	1 Scheibe Toast
2 EL Cashewkerne	30 g zimmerwarme Butter	200 ml Kalbsfond
150 ml Sahne	Salz	Pfeffer aus der Mühle

Für das Kartoffelgemüse:

1 Wirsingkopf (ca. 700 g)	400 g Kartoffeln, festk.	20 g Butter
200 ml Gemüsebrühe	1/2 TL gemahlener Kümmel	1/2 Bund Petersilie
Muskatnuss	Salz	

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Schweinefilets mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten anbraten. Für die Kruste Toast grob würfeln und in einer Küchenmaschine fein mahlen. Cashewkerne grob hacken. Toast, Cashews und Butter in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Schweinefilets streichen. Filets in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen zehn Minuten garen, anschließend fünf Minuten ruhen lassen. Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Kalbsfond und der Sahne aufkochen. Die Sauce sämig einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach den Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einem großen Topf schmelzen, Wirsing und Kartoffeln darin anschwitzen. Gemüsebrühe angießen, mit Salz, Kümmel und Muskatnuss würzen. Hitze reduzieren und das Gemüse einige Minuten weichgaren. Anschließend die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Petersilie unter das Gemüse rühren. Wirsing- Kartoffel-Gemüse auf Teller verteilen, Sauce und die Schweinefilets dazu legen.

Horst Lichter am 21. Februar 2015