

Rainer Klutsch

Freitag, 21. Dezember 2018

Schweinefilet mit Dinkel-Risotto und Erbsenpüree

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: mittel

Feine Küche, Heimatküche

Zutaten:

Für das Fleisch

4 Scheiben geräucherter Schinken
etwas frischer Thymian
1 Prise gemahlener Zimt
etwas Butterschmalz
600 g Schweinefilet
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für Dinkelrisotto

1 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
500 ml Rinderbrühe (z. B. Instant)
etwas Butterschmalz
200 g Koch-Dinkel (Dinkelgraupen)
200 ml trockener Weißwein
100 g Bergkäse
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für das Erbsenpüree

400 g Erbsen (z. B. TK)
1 Knoblauchzehe
500 ml Rinderbrühe (z.B. Instant)
4 Anissamen
etwas Salz
etwas Pfeffer
100 g Butter

Zubereitung:

1. Für die Speckchips den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 100 Grad) vorheizen.
2. Schinkenscheiben auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im heißen Backofen unter Wenden knusprig rösten.
3. Thymian abspülen, trocken schütten, abzupfen und fein hacken.

4. Zimt und Thymian über die Schinkenscheiben streuen. Schinken auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Für das Dinkel-Risotto Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf die Rinderbrühe erhitzen.
6. Butterschmalz in einem weiteren Topf erhitzen. Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin andünsten. Dinkel einrühren mit anrösten.
7. Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit unter Rühren einkochen lassen. Dann nach und nach je eine Schöpfkelle von der heißen Brühe dazugeben. Bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 40 Minuten köcheln lassen, bis der Dinkel bissfest gegart ist.
8. Für das Schweinefilet die Backofen-Temperatur auf 100 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft nicht geeignet) reduzieren. Eine große Auflaufform darin mit erhitzen.
9. Eine Pfanne erhitzen. Butterschmalz darin heiß werden lassen.
10. Schweinefilet in Medaillons von ca. 150 g schneiden und im heißen Butterschmalz rundum scharf anbraten.
11. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filetstücke in die Auflaufform setzen und im Backofen ca. 20 Minuten gar ziehen lassen.
12. Für das Püree die Erbsen abspülen, abtropfen lassen. Knoblauchzehe schälen und fein schneiden. Mit Erbsen, Brühe und Anissamen in einen Topf geben und aufkochen.
11. Bei schwacher Hitze sacht weich kochen. Erbsen abgießen. Brühe dabei auffangen.
12. Erbsen pürieren, dabei nach und nach soviel Brühe untermixen, dass ein festes Püree entsteht. Püree durch ein feines Sieb streichen (so werden die Schalen aus dem Püree entfernt). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter mit dem Stabmixer untermixen. Püree warm halten.
13. Den Bergkäse fein reiben und portionsweise gründlich unter das Dinkel-Risotto rühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
14. Risotto und Erbsenpüree auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Schweinefilet anlegen und mit je einem Speckchip garniert servieren.

Pro Portion: 790 kcal / 2210 kJ

46 g Kohlenhydrate; 56 g Eiweiß; 39 g Fett