

# Schweinsfilet mit Birkensirup

---

 [sites.arte.tv /glueck-teller/de/schweinsfilet-mit-birkensirup-glueck-teller](https://sites.arte.tv/glueck-teller/de/schweinsfilet-mit-birkensirup-glueck-teller)

Alaska

Rezept von Rob Kineen

## Schweinsfilet mit Birkensirup

### ZUTATEN für 4 Personen:

300 g Gerstengrieß (oder Mais- oder Weizengrieß)

250 g geriebener Käse (Emmentaler oder Comté)

Butter

3 schöne Möhren

4 große Blätter roter Mangold

4 große Blätter Wirsing

1 schönes Schweinsfilet

20 cl leicht verdünnter Birkensirup

### ZUBEREITUNG:

1. Für die Gerstenpolenta in einer tiefen, dickwandigen Pfanne 30 cl heißes Wasser mit einer in Streifen geschnittenen Knoblauchzehe erhitzen. Wenn das Wasser kocht, den Grieß dazugeben. Auf kleiner Flamme kochen und regelmäßig mit einem Schneebesen umrühren.
2. Wenn der Grieß aufgegangen ist, ein Stück Butter und den geriebenen Käse dazugeben. Rühren. Beiseite stellen.
3. Die Möhren quer in kleine Würfel schneiden. In einer ofenfesten Pfanne in einem Stück Butter 3 Min. anbraten. Anschließend die Pfanne für etwa 20 Min. in den Backofen geben.
4. Die 4 Mangoldblätter aufwickeln und in 2 cm breite Streifen schneiden. Denselben Vorgang mit den Wirsingblättern wiederholen.
5. Das Schweinefleisch in schöne Scheiben schneiden. In einer Pfanne in etwas Butter von beiden Seiten je ca. 5 Min. braten. Mit dem Birkensirup ablöschen.
6. Den Mangold direkt in die Sauce in der Pfanne geben. Die gebratenen Möhren dazugeben.
7. Eine Portion Polenta auf Tellern anrichten. Zwei Stück Fleisch, Gemüse und die Birkensauce auf die Polenta geben.