



Heidi Binnemann

Schweinefilet mit Zwiebel-Zitronengrashaube, Möhrenstreifen im Orangensud und Polenta

Zutaten für zwei Personen

Für die Schweinemedallions mit Zwiebel-Zitronengrashaube:

300 g Schweinefilet
1,5 Zwiebeln
1 Lauchzwiebel
2 Stangen Zitronengras
1 Ei
20 g Parmesan
20 g Butter
Butterschmalz, zum Braten
150 g Sahne
½ TL gemahlene Zitronengras
½ EL Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 225 Grad Grillfunktion vorheizen.

Zwiebeln abziehen. Zwiebeln und den weichen Teil der Zitronengrasstängel fein hacken. In einem Topf 20 g Butter schmelzen und Zwiebeln und Zitronengras darin glasig dünsten. Mehl darüberstäuben, anschwitzen und Sahne angießen. Unter Rühren pastenartig einkochen.

Ei trennen. Parmesan reiben. Zwiebelpaste mit 20 g Butter, geriebenem Parmesan und Eigelb pürieren, mit Zitronengrasgewürz, Salz und Pfeffer würzen und kaltstellen. Lauchzwiebel putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden und unter die abgekühlte Zwiebelmasse mischen.

Schweinefilet in Medallions schneiden, salzen, pfeffern und in Butterschmalz von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform geben.

Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, unter die Zwiebelmasse heben und diese auf den Medallions verteilen. Im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten überbacken.

Für die Möhrenstreifen:

2 große Möhren
1 Orange, davon Saft
1 Zitrone, davon Abrieb
2 cm Ingwer
50 ml Geflügelfond
Baharat, zum Abschmecken
Zucker, zum Abschmecken
Speisestärke, zum Binden
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhren schälen und in dünne Streifen hobeln. Orange halbieren und den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein hacken. Butter in der Pfanne erhitzen, Möhrenstreifen kurz anbraten und mit Orangensaft und Fond ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Ingwer würzen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Sud mit Zitronenabrieb und Baharat abschmecken und mit etwas Speisestärke andicken.

Für die Polenta:

80 g Polenta (Instant)
1 Zitrone, davon Abrieb
20 g Parmesan
280 ml Milch
Salz, aus der Mühle

Parmesan reiben. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Milch aufkochen, Polenta einrühren, mit Parmesan, Zitronenabrieb und Salz abschmecken und im Servierring anrichten.

Für die Garnitur:

1 Bund Schnittlauch
Einige Wildkräuter
1-2 EL Granatapfelkerne

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Wildkräuter verlesen. Gericht mit Schnittlauch, Wildkräutern und Granatapfelkernen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.