

# ARD-Buffer | Pochiertes Schweinefilet mit Spitzkohl-Brot-Lasagne und Altbier-Sauce

---

Rezept von Michael Kempf

## Zutaten für 4 Personen

### Für das Schweinefilet:

- 500 g Schweinefilet
- 1 EL Senfsaat
- 1/2 EL Schwarzkümmel
- 1/4 Bund Blattpetersilie
- 1/4 Bund Kerbel

### Für die Spitzkohl-Lasagne:

- 1 Spitzkohl
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Frühstücksspeck
- 100 ml Sahne
- 2 EL Butter
- 6 Scheiben Roggenbrot
- Muskatnuss
- Salz
- Weißer Pfeffer

### Für die Altbier-Sauce:

- 200 ml Altbier
- 200 ml dunkle Fleischbrühe
- 2 EL kalte Butter
- Salz
- Pfeffer

# Zubereitung

## Lasagne:

Spitzkohl putzen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Spitzkohl in sehr feine Streifen schneiden. Speck fein würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln. Speck in einer Pfanne knusprig auslassen. Butter in einer 2., großen Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dunsten. Spitzkohl, Sahne und Speck zugeben und alles einkochen lassen. Mit Salz, weißem Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

Aus dem Roggenbrot mit einem Metallausstecher (Durchmesser ca. 6 cm) 12 Scheiben ausstechen. Die Ausstecher auch als Form für die Lasagne benutzen. Gebraucht werden 4 Stück.

Backofen auf 160 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Metallringe leicht buttern und auf ein Backblech mit Backpapier setzen. Jeweils eine Scheibe Brot als Boden in den Metallring legen. Etwas Spitzkohlmasse einfüllen, erneut eine Scheibe Brot darauf legen, wieder mit Spitzkohlmasse füllen und mit der 3. Brotscheibe abschließen. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle 4 Lasagne-Ringe fertig sind.

Spitzkohl-Lasagne auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen.

## Schweinefilet:

Sehnen und Silberhäute des Filets entfernen. Senfsaat und Schwarzkümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten und fein mörsern. Petersilienblättchen und Kerbel abzupfen und sehr fein hacken. Mit pürierten Gewürzen mischen. Das Filet in der Kräutermischung wälzen. Dann in Frischhaltefolie, anschließend in Aluminiumfolie fest einrollen. In einem flachen Topf Wasser erhitzen. Das Fleisch hineingeben und etwa 25 Minuten pochieren, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 65 °C (Bratenthermometer) hat.

## Sauce:

Bier und Brühe in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen. Butter langsam einrühren und die Sauce damit binden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## **Anrichten:**

Lasagne aus dem Ofen nehmen, mit den Metallringen auf vorgewärmte Teller setzen, Metallring vorsichtig entfernen. Das Schweinefilet auspacken, in Scheiben schneiden und auf dem Teller anrichten. Sauce darüber träufeln.

*Rezept: Michael Kempf*

*Quelle: ARD-Buffer vom 29.11.2013*