

Frisch gekocht
Dienstag, 22. November 2016



Rezept von Alexander Fankhauser

Schweinsfilets mit „Hafaloab“ und Speck

45 Minuten/ aufwendig



Zutaten für 4 Personen

600 g Schweinsfilet, Senf, Salz, Pfeffer, Öl und Butter zum Braten, 3 Knoblauchzehen, 1 TL Kümmel (ganz), 1 Schuss Sojasauce, 1/8 l nicht zu kräftige Rindsuppe, kalte Butter, 12 Scheiben Bauchspeck.

Für den Hafaloab: 3 Kartoffeln (mehlige Sorte, gekocht), 4 EL Vorarlberger Riebelmais, 1 EL Grieß, 1 EL griffiges Mehl, 1 EL geschmolzene Butter, Salz, heißes Wasser oder Bouillon.

Zubereitung

Die gekochten Kartoffeln fein hobeln (oder passieren). Mit geschmolzener Butter, Riebelmais, Grieß, Mehl und Salz verrühren. Etwas kochendes Wasser oder Bouillon zugießen und das Ganze zu einem festen Knödelteig verarbeiten. Walzenförmige Laibchen formen und diese möglichst im Dampf ein gute halbe Stunde kochen. (Die Kartoffeln machen den Hafaloab lockerer, das griffige Mehl gibt ihm die Festigkeit.)

Das Schweinsfilet mit Senf bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem heißen Öl-Butter-Gemisch rundum anbraten und im Rohr bei 180 °C in 7 bis 8 Minuten zu einem rosa Fleischkern braten, dabei immer wieder wenden. Herausnehmen, beiseite stellen und warm rasten lassen.

Den Kümmel und den Knoblauch im Bratenrückstand anrösten, danach mit Sojasauce und Rindsuppe ablöschen. Etwas einkochen lassen und mit kalten Butterflocken montieren. Die Speckscheiben in einer beschichteten Pfanne knusprig braten. Das gebratene Schweinsfilet portionieren, mit einem Hafaloab und knusprigen Speckscheiben sowie der Sauce anrichten.