

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Pochiertes Schweinefilet, Essiglinsen, Sauerrahm

Zutaten

(4 - 6 Personen)

Für das Schweinefilet

- 700g Schweinefilet zugeputzt
- Eine Prise Salz
- Eine Prise Pfeffer
- 1 TL Senf
- 1 L kräftiger Gemüsefond
- 10 Zweige Thymian

Für die Essiglinsen:

- 100g Beluga- Linsen
- 1 EL Butter
- 1 Zwiebel
- 1 Scheibe Bauchspeck
- 1 TL Estragonsenf
- 50 ml Balsamicoessig
- Ca. 200g Gemüsefond
- 1 Prise Salz

- 4 EL Sauerrahm, glattrühren

Zubereitung

Schweinefilet:

Das Schweinefilet mit Salz, Pfeffer, Senf würzen und rundum in Öl scharf anbraten.

Aus Gemüfefond, Thymian einen würzigen Fond herstellen und bei ca. 80 Grad das Schweinefilet einlegen. Vom Herd nehmen und ca. 12 Minuten garen lassen.

Essiglinsen:

Die Linsen in kaltem Wasser für 2 Stunden einweichen.

Zwiebel und Speck feinwürflig schneiden und in einem Topf mit der Butter glasig dünsten. Den Senf dazugeben und mit Balsamico ablöschen. Die eingeweichten Linsen dazugeben und mit Gemüfefond weichkochen. Erst zum Schluss mit Salz und einem Schuss Balsamico abschmecken.

Sauerrahm glattrühren und zum Garnieren verwenden.