

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Schweinefilet Strindberg mit Chicoréesalat, rotem Pfeffer und Joghurtdressing

Koch: Thomas Dorfer

Zutaten

(für 4 Personen)

Für das Schweinefilet Strindberg

- 8 Schweinefiletmedaillons á 60 g
- 240 g Schalotten oder Zwiebeln
- 2 Zweige frischer Estragon
- 3-4 EL Estragon-Senf
- ein Schuss süßer, weißer Balsamessig
- Mehl zum Mehlieren
- 1-2 verquirlte Eier
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 100 g Butterschmalz

Für den Chicoréesalat

- 2 mittelgroße rote Chicorée
- 2 mittelgroße gelbe Chicorée
- roter Pfeffer (fein gemörsert)
- 30 g Korinthen

Für das Joghurtdressing

- 50 g weißer Balsamessig
- 100 g Wasser
- 15 g Staubzucker
- 7 g Salz
- ½ TL Estragon Senf
- 2 EL Joghurt
- 30 g Olivenöl kaltgepresst
- 20 g neutrales Pflanzenöl
- eine Handvoll frische Kräuter (z.B. Basilikum, Estragon und Petersilie)

Zubereitung

1. Für das Schweinefilet Strindberg die Schweinemedallions etwas flach drücken (auf zirka 2 cm) und beidseitig gut mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Schalotten (oder Zwiebeln) und den Estragon fein hacken und in einer Schüssel miteinander vermengen.

2. Die gewürzten Medallions nun auf nur einer Seite zuerst mit reichlich Estragon-Senf bestreichen, dann die Senf-Seite in die Schalotten-Estragon-Mischung tunken, etwas Essig darauf träufeln, in Mehl tauchen und ebenfalls mit dieser Seite durch das verquirlte Ei ziehen. Die Strindberg-Medallions danach in einer Pfanne in heißem Butterschmalz auf beiden Seiten je 2-3 Minuten anbraten und anschließend herausnehmen.

3. Für das Joghurtdressing den weißen Balsamessig, das Wasser, den Staubzucker, das Salz, den Estragon-Senf und das Joghurt in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer gut durchmischen. Währenddessen langsam das Öl (Olivenöl und Pflanzenöl) einlaufen lassen, die Kräuter grob zupfen und etwa 30 Minuten in dem Dressing mitziehen lassen. Im Anschluss alles durch ein Sieb gießen. Das Dressing hält in einem Einmachglas im Kühlschrank mindestens zwei Wochen.

4. Für den Chicoréesalat den Strunk vom Chicorée entfernen und den Salat in grobe Stücke schneiden. Den Chicorée in eine Schüssel geben, mit etwas rotem Pfeffer und den Korinthen vermischen und leicht mit dem Joghurtdressing marinieren.

5. Zum Schluss den marinierten Chicoréesalat mittig auf einem flachen Teller anrichten, je zwei Schweinemedallions Strindberg darauflegen und servieren.