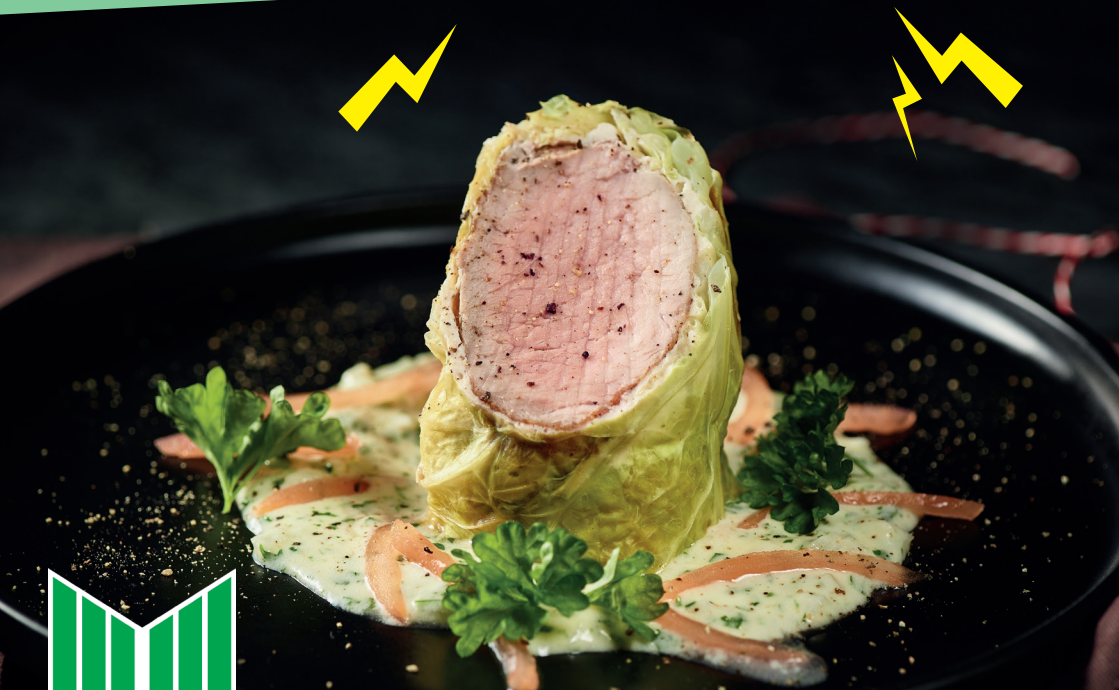




SERIENBRÄTER
Timo
Hinkelmann

SCHWEINE- FILET

FARCIERT IM WIRSINGMANTEL



Alles und noch viel mehr.

SCHWEINEFILET

FARCIERT IM WIRSINGMANTEL

ZUTATEN

(für 4 Portionen)

Farce

- 200g** Geflügelbrust
- 1 Hand** Eiswürfel
- 200ml** Sahne
- Salz, Pfeffer
- 1 Schuss** Madeira

Wirsingmantel und Schweinefilet

- 1** Wirsing
- 500–600g** Schweinefilet
- Salz, Pfeffer
- 4 EL** Olivenöl

Rahmsoße

- 1/2** Gemüsezwiebel
- 50g** Butter
- 100ml** Weißwein, trocken
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise** Zucker
- 1 Prise** Muskat
- 250ml** Sahne
- Speisestärke zum Binden

ZUBEREITUNG

 1¼ Stunden

FERTIG IN

 1¾ Stunden

Farce

- Geflügelbrust** in kleine Würfel schneiden und für **ca. 30 Min. einfrieren**. Dann in einen Mixer geben und mit ein paar **Eiswürfeln** und der **Sahne** zu einer homogenen Masse mixen. Die Masse mit **Salz, Pfeffer** und dem **Madeira** abschmecken, durch ein Sieb streichen und kaltstellen.

Wirsingmantel und Schweinefilet

- Wirsingblätter** abbrausen, Mittelrippen flach schneiden. Die **Blätter in Salzwasser ca. 2 Min. kochen**, kalt abschrecken und trocken tupfen.
- Das **Schweinefilet** trocken tupfen und mit **Pfeffer** würzen. In **Öl** ringsum kurz, aber kräftig anbraten. Danach **salzen** und abkühlen lassen. **Ofen oder Grill auf 200 Grad (Umluft 180) vorheizen**.
- Je **3 Wirsingblätter** überlappend ausbreiten und mit der Farce bestreichen. Das Schweinefilet auf die Farce legen und einrollen. Mit einem **Küchengarn** fixieren. Das gerollte Schweinefilet in einer **Auflaufform im Backofen ca. 20 Min. garen**.

Rahmsoße

- Die **Gemüsezwiebel** in feine Würfel schneiden und mit **Butter** in der Pfanne anschwitzen. Mit **Weißwein** ablöschen und mit **Salz, Pfeffer, Zucker** und **Muskat** abschmecken. Mit **Sahne** auffüllen und mit **Stärke** sämig binden.
- Schweinefilet** aus dem Ofen bzw. vom Grill nehmen, in Scheiben schneiden und mit der Rahmsoße auf Tellern anrichten.

 Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

804 kcal
48g Eiweiß
59,8g Fett
16g Kohlenhydrate

Guten Appetit