



SCHWEINE- FILET

FARCIERT IM WIRSINGMANTEL



Alles und noch viel mehr.



Timo Hinkelmann's
KREATIVE KÜCHE



Timo Hinkelmann's
KREATIVE KÜCHE

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** 59,8 g **Fett**
48 g **Eiweiß** 16 g **Kohlenhydrate**

Guten Appetit