Schweinsfiletmedaillons mit Speck an Whisky-Pfeffer-Sauce und Polentaschnitten

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 10 min

Aktivzeit: 50 min

Mittel

Zutaten

für 4 Personen

Fleisch und Sauce

8	Filetmedaillons vom Schweizer Schwein, à ca. 60 g
8	Specktranchen vom Schweizer Schwein
8	Salbeiblätter
1	Zwiebel
0.5 Bund	Schnittlauch
2 TL	eingelegte grüne Pfefferkörner
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
2 EL	Whisky
1 dl	Weisswein
1 dl	Rindsbouillon
1.5 dl	Rahm

Polenta und Grünkohl

2.5 dl	Milch
2.5 dl	Wasser
125 g	feine Polenta
40 g	geriebener Sbrinz
1	Ei
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

800 g Grün- oder Palmkohl
1 Zwiebel
2 EL Butter
2 EL Bratbutter

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

864 kcal
51 g Eiweiss
36 g Kohlenhydrate
52 g Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Tipp

Wer es mild mag, nimmt weniger vom eingelegten grünen Pfeffer oder lässt ihn ganz weg.

Zubereitung

1. Medaillons mit je einem Salbeiblatt belegen und mit Speck umwickeln. Wenn nötig mit Zahnstocher fixieren. Bis zur Verwendung kalt stellen, jedoch mindestens 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Für die Polenta Milch und Wasser aufkochen. Unter Rühren die Polenta beifügen und zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten quellen lassen. Polenta vom Herd ziehen, Käse und Ei unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Polenta auf einem geölten Backblech 1 cm dick ausstreichen. Kalt stellen.

3. Kohlblätter waschen, vom Stiel trennen und klein zupfen. Salzwasser aufkochen und Grünkohl darin 6?7 Minuten kochen lassen. Abgiessen und abtropfen lassen.

4. Zwiebel schälen, hacken und in Butter andünsten. Kohl beifügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseitestellen.

5. Backofen und eine flache Form auf 80 °C Umluft (Ober-/Unterhitze 80 °C) vorheizen.

6 Für die Sauce Zwiebel schälen und hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Pfefferkörner in ein Sieb geben, kalt abspülen, abtropfen lassen und grob hacken.

7 Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne im heissen Öl auf jeder Seite 3 Minuten braten. Medaillons in die heisse Form geben und im Ofen 45 Minuten nachgaren lassen.

8 Im Bratensatz Zwiebeln andünsten. Pfeffer beifügen und mit Whisky ablöschen. Mit Weisswein und Bouillon aufgiessen und auf einen Drittel einkochen lassen. Rahm beifügen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9 Polenta in Schnitten schneiden und diese in Bratbutter goldbraun braten. Gleichzeitig Grünkohl und Sauce nochmals erhitzen. Schnittlauch in die Sauce geben.

10 Fleisch mit Sauce, Polentaschnitten und Grünkohl auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.