Schweinsfilet niedergaren auf Kräuterbett

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h 15 min

Aktivzeit: 45 min

Mittel

Zutaten

für 4 Personen

600 g	Filet vom Schweizer Schwein
1 EL	Bratbutter
2 Bund	Kerbel
1 Bund	Zitronenthymian
500 g	kleine Kartoffeln mit Schale
2 Bund	Frühlingszwiebeln
250 g	Butter
3	Eigelbe
1 dl	Weisswein
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Salat) enthält ca.:

860	kcal
40 g	Eiweiss
24 g	Kohlenhydrate
64 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Low Carb

Mit Schweinen gegen Food Waste.

Schweine sind wichtige Verwerter von Nebenprodukten aus der Lebensmittelverarbeitung. Sie leisten damit einen Beitrag gegen Food Waste.

Zubereitung

1. Ofen auf 80 °C vorheizen und eine flache Form darin vorwärmen. Schweinsfilet in der heissen Bratbutter von allen Seiten ca. 4 Minuten anbraten. Die Hälfte der Kräuter in die warme Form geben, Schweinsfilet daraufsetzen und mit den restlichen Kräutern bedecken. Form in die Mitte des Ofens stellen und ca. 90 Minuten garen. Die Kerntemperatur sollte 60–65 °C betragen.

2. In der Zwischenzeit die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Frühlingszwiebeln putzen und in einer Pfanne in wenig Butter dünsten.

3 Restliche Butter schmelzen. Eigelbe mit Weisswein, einer Prise Salz und etwas Pfeffer über einem heissen Wasserbad cremig schlagen. Die flüssige Butter erst tröpfchenweise, dann in einem feinen Strahl unter die Masse rühren. Alle Zutaten sollten dabei die gleiche Temperatur haben. Fertige Sauce hollandaise warm stellen.

4 Schweinsfilet aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Frühlingszwiebeln, Kartoffeln und der Sauce hollandaise servieren.

Dazu passt ein grüner Salat.