

Medaillons von Schweinefilet mit Apfel-Zwiebel-Haube

2006-11-07 22:06:33



Außergewöhnlich lecker: Schweinefilet nach Sauerbratenart in Apfelmost und Gewürzen mariniert, überbacken mit Apfel-Zwiebel-Gemüse.

für ca. 3 bis 4 Personen:

ein ganzes Schweinefilet von ca. 600 g

1 kleine Zwiebel

1 Lorbeerblatt

4 Wacholderbeeren

4 Pimentkörner oder 1 Messerspitze gemahlener Piment

4 schwarze Pfefferkörner

1 EL Apfelessig (oder Balsamico Bianco)

250 ml Liter herber Apfelmost (oder Cidre)

250 ml Liter Bio-Apfelsaft

250 ml Liter Rinder- oder Bratenfond

2 aromatische Äpfel, z. B. Cox Orange

2 mittelgroße milde Zwiebeln

4 EL Semmelbrösel

frische Petersilie

Olivenöl und Butter

Salz und Pfeffer aus der Mühle

z. B. Röstkartoffeln

1| Schweinefilet in Apfelsaft und Most (oder Cidre), der geschälten, halbierten Zwiebel sowie den Sauerbratengewürzen (Lorbeer, Wacholder, Piment, Pfefferkörner) sowie einem EL Essig zwei Tage zugedeckt im Kühlschrank marinieren. Das Fleisch muss vollständig von der Marinade bedeckt sein.

2| Filet aus der Marinade nehmen und gut trocken tupfen. Die Hälfte der Marinade mit den Gewürzen in eine Sauteuse geben und bei starker Hitze kräftig einkochen. Zwischendurch immer wieder den entstehenden Schaum abnehmen oder filtern. Filet in 3 cm starke Medaillons schneiden, diese mit der Schneide eines breiten Messers leicht auf gleiche Stärke plattieren und in Olivenöl auf beiden Seiten kräftig anbraten. Bei reduzierter Hitze fertig garen und aus der Pfanne nehmen.

3| Inzwischen die grob gewürfelten Zwiebeln mit den geschälten und ebenfalls gewürfelten Apfelstücken in Butter andünsten. Leicht salzen und pfeffern. Filets in eine leicht gebutterte Auflaufform setzen. Etwa die Hälfte der Apfelmischung dazwischen, den Rest auf den Filets verteilen und leicht andrücken. Filets mit Semmelbröseln bestreuen. Auf jedes Filet ein Butterflöckchen setzen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad gratinieren, eventuell Grill zuschalten.

4| Die stark reduzierte Marinade durch ein Sieb in die Pfanne mit dem Filet-Bratenfond geben und weiter kräftig einkochen. Wenn die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist, mit dem Fleischfond aufgießen.

Vogels Küche

Medaillons von Schweinefilet mit Apfel-Zwiebel-Haube

Aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals stark reduzieren. Vor dem Servieren 1 Ei eiskalte Butter einrühren und vom Herd nehmen. Die Sauce vor dem Servieren eventuell nochmals durch ein feines Sieb geben.

Die Filets mit dem Apfel-Zwiebelgemüse anrichten, mit wenig Sauce übergießen und mit frisch gehackter Petersilie überstreuen. Dazu passen Röstkartoffeln.



Tipps:

Für die Röstkartoffeln festkochende Kartoffeln in der Schale fast gar kochen. Abkühlen lassen, pellen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. In Butterschmalz goldbraun anbraten, kräftig salzen und leicht pfeffern. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

