

Gedämpftes Schweine-Filet mit Spätzle und Fenchel

Für 2 Personen

400 g Schweinefilet	20 g Blattspinat	1 Zwiebel
1 Zitrone	2 Fenchelknollen, klein	2 Eier
3 Zweige Thymian	3 Zweige Majoran	250 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein	100 ml Sahne	100 g Mehl
100 g Butter	1 Muskatnuss	Sonnenblumenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Das Mehl mit den Eiern vermengen. Den Spinat mixen und in den Teig geben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen und den Teig schlagen, bis sich Blasen bilden. Anschließend den Teig etwas ruhen lassen. Die Zwiebel in dem Dampfgartopf anbraten. Den Gemüsefond und den Weißwein dazugeben. Die Zitrone auspressen und ebenfalls dazugeben. Das Schweinefilet waschen und trocken tupfen. Den Fenchel in einem Dampfgarer garen. Das Schweinefilet in Sonnenblumenöl anbraten. Den Thymian und den Majoran in den Dampfgarer geben und das Schweinefilet dazugeben. Den Spätzleteig in einen Spätzlehobel geben und Spätzle in einen Topf mit Salzwasser hobeln. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Spätzle darin schwenken. Das Schweinefilet auf einem Teller anrichten. Den Fenchel und die Spätzle dazugeben und servieren.

Eberhard Höhn am 15. Februar 2012