

# Schweine-Filet-Roulade, Risotto, Pangrita, Salbei-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Roulade:

350 g Schweinefilet	1 Zitrone	200 ml kalte Schlagsahne
1 EL Dijon Senf	1 Bund glatte Petersilie	1 Muskatnuss
Olivenöl, Meersalz, Pfeffer		

### Für die Salbei-Sauce:

1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone	30 g kalte Butter
3 TL Speisestärke	40 ml weißer Portwein	40 ml trockener Weißwein
100 ml Geflügelfond	4 Salbeiblätter	1 Lorbeerblatt
1 Prise Zucker	Meersalz, Pfeffer	

### Für das Risotto:

100 g Carnaroli-Reis	500 ml Geflügelfond	3 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone	40 g Parmesan
50 g Butter	40 ml weißer Wermut	40 ml trockener Weißwein
Olivenöl, Meersalz	Pfeffer	

### Für die Pangritata:

1 Zehe Knoblauch	30 g Mandelblättchen	4 Zweige Thymian
4 EL Panko	Olivenöl, Meersalz	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Schweinefilet von den Sehnen und dem unerwünschten Fett befreien, dann in zwei gleich große Stücke teilen. Circa 40 bis 50 Gramm Fleisch für die Farce vom dünnen Ende oder von den Abschnitten in einen Mixer geben, mit einer Prise Salz und Pfeffer, einem Teelöffel Senf, etwas geriebener Muskatnuss und etwas Schlagsahne zu einer homogenen Masse mixen. Dabei nach und nach die restliche Sahne dazugeben. Die Petersilie fein hacken und untermengen, so dass eine gleichmäßige Petersilienfarce entsteht. Die Schale der Zitrone reiben und den Abrieb mit dazugeben. Dabei darauf achten, dass die Masse durch das Mixen nicht zu warm wird und dadurch ausflockt. Die beiden Filetstücke mit einem scharfen Messer seitlichen fast ganz teilen, so dass man die Filets wie ein Buch aufklappen kann. Die Innen- und Außenseiten salzen und die Innenseiten zusätzlich pfeffern und anschließend mit der Petersilienfarce bestreichen. Das Filet aufrollen und mit Küchengarn oder Nadeln fixieren. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die geschlossenen Filets zuerst an der Nahtstelle und dann von allen Seiten scharf anbraten. Die Rouladen herausnehmen und in den Ofen auf ein Gitter geben. Von Zeit zu Zeit drehen, damit sich die Säfte verteilen können. Für die Sauce dem Bratensatz in der Pfanne eine Prise Zucker hinzufügen, karamellisieren lassen und mit dem Portwein ablöschen und einkochen lassen. Anschließend mit dem Weißwein aufgießen und wieder einkochen lassen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken, die Schale der Zitrone abreiben und zusammen mit den ganzen Salbeiblättern, dem Knoblauch und dem Lorbeerblatt in den Sud geben. Den Sud mit Geflügelfond aufgießen und weiter köcheln lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und die kalte Butter hinzufügen, bis eine schöne Bindung entstanden ist. Die Speisestärke in kalter Brühe auflösen und die Sauce damit abbinden. Anschließend die Blätter aus der Sauce entfernen und durch ein Sieb passieren. Für das Risotto den Geflügelfond in einem Topf erhitzen. Die Schalotten und die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Einen Topf mit Olivenöl erhitzen und die Schalotten glasig anschwitzen. Anschließend den Knoblauch untermengen. Den Reis dazugeben, anschwitzen und mit einer Prise Salz abschmecken. Anschließend mit einem Schuss Wermut und dem Weißwein ablöschen, einkochen lassen, eine Kelle heißen Geflügelfond dazugeben und köcheln lassen. Von Zeit zu Zeit umrühren.

Wenn die Flüssigkeit eingekocht ist, wieder mit Fond auffüllen. Diese Schritte wiederholen, bis der Reis bissfest ist. Anschließend die Hitze reduzieren und Butterflocken zugeben. Den Parmesan und die Schale der Zitrone reiben. Das Risotto mit Pfeffer, Salz, etwas Zitronenabrieb und Parmesan abschmecken. Für die Pangritata den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und auf einem Teller beiseite legen. In die gleiche Pfanne drei Esslöffel Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch und die Thymianzweige dazugeben und kurz schwenken. Anschließend die Panko-Brösel in das Öl streuen und so lange durchschwenken, bis es ebenfalls goldbraun geröstet ist. Die Knoblauchscheiben und die Thymianzweige entfernen, die Pangritata auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und mit den Mandelblättchen vermischen. Die Schweinefilet-Petersilien-Rouladen mit dem Risotto auf Tellern anrichten, mit dem Pangritata garnieren und servieren.

Stephan Knoche am 03. Dezember 2014