

Schweine-Filet mit geschmortem Wirsingkohl

Für 4 Personen

500 g Schweinefilet	1 kleiner Wirsingkohl	1 Glas ital. Senfrüchte
200 ml Sahne	100 ml Brühe	1 Bio- Zitrone
2 Knollen Knoblauch	4 Schalotten	0.5 TL Kümmel
Zucker	Butterschmalz	Olivenöl
Pfeffer	Salz	

Die Blätter vom Kohlkopf lösen und wenige Minuten in Salzwasser blanchieren. In sehr kaltes Wasser legen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Lamellen teilen. Die Senfrüchte in kleine Stücke hacken, die Zitronenschale mit einem Ziselierer abziehen.

Olivenöl und Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen. Die Kohlblätter darin kurz farblos anschwitzen. Zwiebeln, Senfrüchte, Kümmel, Zitronenschale und Brühe hinzufügen. Alles salzen, pfeffern und leicht zuckern. Sahne und etwas Sud von den Senfrüchten angießen. Den Kohl etwa 15 Minuten bei milder Hitze schmoren lassen. Mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Senfrüchte-Sud abschmecken.

Das Schweinefilet bei Bedarf teilen und Fettstellen, Sehnen und Silberhäute entfernen. Die Knoblauchzehen aus der Knolle brechen und mit einem Messer andrücken. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Filet anbraten. Dabei leicht salzen. Die Knoblauchzehen mit in die Pfanne legen. Das Filet mehrmals wenden und immer wieder mit Bratensud begießen. Nach 2-3 Minuten die Hitze reduzieren und das Filet entspannt zu Ende garen lassen. Im Kern sollte die Temperatur etwa 58-60 Grad betragen, dann ist es innen schön saftig und leicht rosa.

Das Schweinefilet in Stücke schneiden und mit Meersalz und gemörsertem Pfeffer bestreuen. Mit dem Kohlgemüse servieren.

Rainer Sass am 28. Juni 2020