

BBQ-Schwein mit dreierlei Kohl

Für 2 Personen:

300 g Schweinefilet	1 EL Butter	Rosmarin, Thymian
1 Knoblauchzehe	3-4 EL BBQ-Sauce	1 EL Tomatenmark
1 EL Honig		

Für den Spitzkohl:

$\frac{1}{2}$ Spitzkohl	1 EL Butter	1 große gekochte Kartoffel
50 ml Sahne	Salz, Pfeffer	

Für den Grünkohl:

100 g frischen Grünkohl	1 TL Puderzucker	Salz, Pfeffer
-------------------------	------------------	---------------

Für den Rosenkohl:

200 g Rosenkohl	1 EL Butter	1 EL Honig
Salz, Pfeffer		

Das Schweinefilet parieren (also von Sehnen, Haut und Fett befreien), halbieren und in Butter von allen Seiten scharf anbraten. Temperatur reduzieren, Kräuter und Knoblauch dazugeben und immer wieder mit Butter übergießen. Das Fleisch ca. 6 Minuten weiterbraten.

Fett aus der Pfanne abgießen, BBQ-Sauce, Tomatenmark und Honig in die Pfanne geben und kurz aufkochen lassen.

Für den Spitzkohl:

Beim Spitzkohl äußere Blätter entfernen, grob hacken und in Butter andünsten.

Anschließend in einen Mixer geben und pürieren. Nach und nach die Kartoffeln dazugeben und alles glatt mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Sahne glattrühren.

Für den Grünkohl:

Die zarten Blätter vom Grünkohl abzupfen und auf ein Backblech legen. Mit Puderzucker bestäuben und bei 80°C im Backofen in etwa 10 Minuten knusprig werden lassen.

Für den Rosenkohl:

Bei den Rosenkohl-Röschen jeweils Strunk entfernen, äußere Blätter abtrennen und Rosenkohl kurz in schäumender Butter durchschwenken.

Anrichten:

Die Kohlvariationen auf den Tellern anrichten. Schweinefilet aufschneiden, auf die Teller setzen und mit Sauce beträufeln.

Robin Pietsch am 18. November 2022