

Schweinsfilet in der Kaffeehülle an Steinpilzsauce

Das Filet ist auch beim Schwein das teuerste Stück, zum Beispiel mit unserer Kaffeehülle. Es ist das Geld aber allemal wert.

ZUTATEN

Für 4 Personen

10 g Kaffeebohnen frisch
1 Teelöffel Meersalz grob
4 Zweige Thymian
1 Schalotte klein
1 Knoblauchzehe
10 g Steinpilze getrocknet
1 Schweinsfilet ca. 400 g schwer
4 Tranchen Rohschinken gross
1 Esslöffel Bratbutter
1 dl Portwein weiss
1 dl Weisswein
2 dl Fleischbouillon ersatzweise Gemüsebouillon
1 dl Rahm
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

NÄHRWERT

Pro Portion

376 kKalorien
1573 kJoule
6g Kohlenhydrate
23g Eiweiss
24g Fett
9 *ProPoints*™

Erschienen in
3 | 2012, S. 24

ZUBEREITUNG

1. Die Kaffeebohnen mit dem Salz im Mörser fein mahlen.
2. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen, hacken und mit dem Kaffeesalz mischen.
3. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Steinpilze in 1 dl warmem Wasser einweichen.
4. Vom Schweinsfilet wenn nötig Häute und Fett entfernen. Das schmale Ende des Filets umklappen, damit ein gleichmässig dickes Filet entsteht. Das Filet im Kaffeesalz wälzen und anschliessend mit dem Rohschinken umwickeln. Das Filet mit Küchenschnur binden.
5. Den Ofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte und 4 Teller mitwärmen.
6. Eine Bratpfanne leer kräftig erhitzen. Die Bratbutter darin aufschäumen lassen und das Filet in der heissen Bratbutter rundum je nach Dicke insgesamt 3–4 Minuten anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen 1½ Stunden nachgaren lassen.
7. Für die Sauce die Schalotte und den Knoblauch im Bratensatz andünsten. Mit Portwein, Weisswein und Bouillon ablöschen und den Bratensatz auflösen. Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb in eine kleinere Pfanne umgiessen und gut zur Hälfte einkochen lassen.
8. Die Steinpilze aus dem Einweichwasser nehmen und zur Sauce geben. Die Einweichflüssigkeit durch ein feines Sieb in die Sauce giessen. Diese nochmals 5 Minuten kochen lassen.
9. Am Schluss den Rahm beifügen und die Sauce mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Zum Servieren die Sauce nochmals erhitzen. Das Schweinsfilet in Scheiben schneiden und auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Mit der heissen Sauce um- und leicht übergiessen. Sofort servieren.

Wer die Kaffeebohnen nicht selbst mahlen möchte, kann auch gemahlenen Kaffee verwenden. Frisch gemahlen hat er jedoch das beste Aroma. Auf keinen Fall eignet sich Instant-Kaffee.

© Annemarie Wildeisen's KOCHEN – http://www.wildeisen.ch