

# Gedämpftes Schweinefilet im Kräutermantel

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Mit vielen sommerlichen Kräuteraromen, einmal in der gedämpften Zubereitung

## Zutaten

- Für das Schweinefilet:
- 2 parierte, küchenfertige Schweinefilets ca. 700 g - 800 g
- 60 g frische Kräuter aus: Schnittlauch, Petersilie, Estragon, Dill, Basilikum, Thymian, Rosmarin, oder auch T.K. Kräuter der Provence
- 1/2 TL rote Pfefferbeeren
- 1 Knoblauchzehe, gewürfelt
- 1 Tl abgeriebene Zitronenschale
- 1 Gläschen brauner Schweins - oder Kalbsfond
- 3 El saure Sahne oder Schmand
- Etwas Rapsöl und Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Für die Estragon - Hollandaise:
- (Geht natürlich auch mit einem Fertigprodukt)
- 3 Eigelbe
- 150 g zerlassene, leicht gebräunte „Nussbutter“
- 2 El Estragonessig
- 1 El kaltes Wasser
- 2 El frischer, gehackter Estragon
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Für das Rosenkohl - Haselnussgemüse:
- 700 - 800 g frischer Rosenkohl, geht auch mit T.K. Rosenkohl
- 2 - 3 Schalotten, gewürfelt
- 1 El Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, etwas geriebene Muskatnuss

## Zubereitungsart

### **Schritt1**

Die Vorbereitungen:

### **Schritt2**

Den Rosenkohl putzen, waschen und ev. halbieren, auf gleiche Größe schneiden.

### **Schritt3**

In kochendem Salzwasser "bissfest" 4 - 5 min. blanchieren, abgießen, kurz kalt abspülen.

### **Schritt4**

Die Haselnüsse in einer kleinen Stielpfanne goldgelb anrösten, danach grob hacken.

### **Schritt5**

Zunächst die Knoblauchzehe mit den Pfefferbeeren und der Zitronenschale "mörsern" oder mit dem Zauberstab zerkleinern; danach mit den gehackten Kräutern mischen.

### **Schritt6**

Schweinefilet im Kräutermantel:

### **Schritt7**

Salzen und pfeffern und zunächst von allen Seiten anbraten, heraus nehmen, etwas abkühlen lassen.

### **Schritt8**

Eine ausreichend große Klarsichtfolie auslegen und die Hälfte der Kräuter in der Größe der Filets verteilen.

### **Schritt9**

Die Filets darüber legen und die restlichen Kräuter darüber geben. Fest in der Klarsichtfolie verschließen, damit sich die Kräuteraromen gut verteilen; noch einmal in Alufolie wickeln.

### **Schritt10**

In einen Dampfgarer für 40 -45 min. bei 90° C geben oder in heißem Wasser unterhalb des Siedepunktes ebenfalls für ca. 40 min. garen. (Kommt auf die Stärke des Filets an)

### **Schritt11**

Danach heraus nehmen, prüfen, leicht rosa halten, nicht übergaren.

### **Schritt12**

### **Schritt13**

Die Sc. Hollandaise:

#### **Schritt14**

In der Zwischenzeit die Eigelbe mit dem Estragonessig und einem El Wasser auf einem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen cremig aufschlagen.

#### **Schritt15**

Gut ausgaren, nicht zu heiß werden lassen, immer wieder zurückziehen, damit sich nichts verfestigt.

#### **Schritt16**

Die etwas abgekühlte Nussbutter nunmehr zuerst tropfenweise, später in etwas größeren Mengen dazu geben, verrühren; Obacht geben, nicht die Bindung verlieren.

#### **Schritt17**

Mit Salz und Pfeffer herzhaft nachschmecken und den frischen, gehackten Estragon unter rühren.

#### **Schritt18**

Das Rosenkohl-Haselnussgemüse:

#### **Schritt19**

In einer ausreichend große Stielpfanne die Butter, leicht zur Nussbutter gebräunt, den blanchierten Rosenkohl geben, salzen, pfeffern und mit Muskatnuss würzen. Richtig gut anbraten, etwas Farbe nehmen lassen und zu Schluss die Haselnüsse unterschwenken.

#### **Schritt20**

Die Sauerrahmsoße:

#### **Schritt21**

Den braunen Fond auf die benötigte Menge kräftig reduzieren lassen und mit dem Sauerrahm verkochen.

#### **Schritt22**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt23**

Die Schweinefilets mundgerecht tranchieren, 3 - 4 Scheibchen

#### **Schritt24**

p. P. und mit dem Rosenkohl - Haselnussgemüse und der Estragon - Hollandaise und der Sauerrahmsoße zu Tisch geben.

#### **Schritt25**

Dazu schmecken junge Kartoffelchen genau so gut wie Fingernudeln oder auch Pasta.

**Rezeptart:** Schweinefleisch **Tags:** kräutermantel, schweinefilet

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gedaempftes-schweinefilet-im-krautermantel/>