

Pochiertes Schweinefilet im Bärlauch Mantel

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 35m
- **Fertig in** 50m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '50', 'cook_time' : '35m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Raffiniert, sommerlich, Naturbelassen, ,mit vielen Kräutern, naturbelassen

Zutaten

- 600 g Schweinefilets, küchenfertig pariert
- Für den Bärlauch Mantel, Pesto:
 - 2 Knoblauchzehen
 - 35 g Pinienkerne
 - 30 g junge Spinatblätter
 - 1 Bund Bärlauch
 - 60 g Hartkäse, gerieben
 - 2 El Semmelbrösel
 - 1 El frischer Thymian, gezupft, gehackt
 - Abrieb 1/2 unbehandelte Zitrone
 - 80 ml Rapsöl, kalt gepresst
 - Pfeffer aus der Mühle, Salz
- Für dem Pfifferlings Risotto:
 - 100 g Rundkornreis, Risottoreis
 - 0,5 l Rinderbrühe, selber gekocht oder aus dem Supermarkt (ersatzweise Gemüsebrühe)
 - 40 g Hartkäse, gerieben
 - 2 EL gutes Rapsöl
 - 4 EL trockener Riesling
 - 1 - 2 Schalotten, gewürfelt
 - 1 fein geschnittene Knoblauchzehe (Geht auch ohne)
 - 100 g Pfifferlinge, geputzt
 - 40 g Butter

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Die Pfifferlinge putzen, keinesfalls waschen, sondern mit einer kleinen Bürste oder Küchenkrepp säubern; auf gleiche Größe schneiden.

Schritt3

Den Spinat und den Bärlauch verlesen, waschen, trocknen, Stängel abschneiden; einige Bärlauch Blätter zurück lassen.

Schritt4

Die Pinienkerne ohne Fett in einer kleinen Stielpfanne bräunen.

Schritt5

Alles mit dem Thymian, Knoblauch, Rapsöl und dem Zitronenabrieb fein mixen, salzen, pfeffern. 4 Portionen abnehmen.

Schritt6

Unter den verbleibenden Rst die Semmelbrösel sowie 60 g Hartkäse unterheben.

Schritt7

Die Schweinefilets:

Schritt8

Zunächst die Filetspitze 3 - 4 cm, nur zur Hälfte einschneiden und zum dicken Ende hin überklappen,

Schritt9

(Ein kleiner „Köche Trick“ der ein gleichmäßiges Garen des Filets ermöglicht)

Schritt10

Mit Küchengarn binden und auf eine ausreichend große Klarsichtfolie geben. Salzen, pfeffern und mit den zurück gelassenen Bärlauch Blättern gleichmäßig, dicht an dicht belegen.

Schritt11

Das Bärlauch - Kräuterpesto als Mantel gleichmäßig um die Filets geben und mittels der Klarsichtfolie, fest einrollen.

Schritt12

In Salzwasser, unterhalb des Siedepunkts ca. 8 - 9 min. garen, wobei die Kerntemperatur 56 - 58 ° C nicht überschreiten sollte; danach ca. 2 min. „ausruhen“ lassen.

Schritt13

Das Pfifferlings Risotto:

Schritt14

Die gewürfelten Schalotten und den Knoblauch zunächst glasig anschwitzen. Den unter fließendem Wasser gewaschen Reis dazu geben, 1 min. zusammen schwitzen lassen.

Schritt15

Mit dem Riesling ablöschen, etwas reduzieren und knapp mit dem Rinderfond / Brühe bedecken. Reichlich rühren, den Fond reduzieren und immer wieder Fond / Brühe nachgießen.

Schritt16

Nicht zu weich kochen, „bissfest - schlotzig“ halten.

Schritt17

Die vorbereiteten Pfifferlinge in Rapsöl anbraten, salzen, pfeffern und zum Risotto geben. 40 g Hartkäse und die kalte Butter unterrühren, nachschmecken.

Schritt18

Anrichtevorschlag:

Schritt19

Die Schweinefilets in Medaillons oder Scheiben schneiden und neben dem Risotto anrichten.

Schritt20

Etwas Pesto über dem Fleisch verteilen, ergänzender Weise passen kleine, glacierte Frühlingsmöhren oder Lauchzwiebeln gut dazu.

Rezeptart: Schweinefleisch **Tags:** da lohnt der kleine aufwand, naturbelassen, pesto, pfifferlings risotto, raffiniert, sommerrezepte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/pochiertes-schweinefilet-im-baerlauch-mantel/>