

Schweinefilet im Mangoldmantel

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Schweinefilet(s), (ca. 500 g)
- 4 Blatt Mangold, (das Schweinefilet muss darin Platz haben)
- Salz und Pfeffer, aus der Mühle

Für die Farce:

- 250 g Hähnchenbrustfilet(s)
- 1 Ei(er)
- 100 ml Sahne
- 2 Frühlingszwiebel(n)
- 4 EL Kräuter, Frankfurter grüne Kräuter (frisch oder TK)
- Salz und Pfeffer, aus der Mühle

Rezept:

Das Schweinefilet mit Salz und Pfeffer gut einreiben. Die Mangoldblätter kurz blanchieren, die dicken Stängel entfernen.

Für die Farce das Hähnchenfilet in grobe Stücke schneiden, die Sahne und die Frühlingszwiebeln zugeben und im Mixer fein pürieren (es geht auch gut mit dem Zauberstab!). Dann das Ei und die Kräuter unterziehen und würzen.

Auf die Arbeitsplatte ein großes Stück Alufolie legen, darauf in gleicher Größe Klarsichtfolie geben.

Die Mangoldblätter in der Größe des Filets auf der Folie ausbreiten, mit der Farce bestreichen und das Schweinefilet darauf legen und mit den beiden Folien einwickeln und gut zudrücken. (Quasi wie ein Serviettenkloß)

Im leicht köchelnden Wasser 30 Min. garen, herausnehmen und kurz im 70° warmen Ofen nachziehen lassen, vorsichtig auswickeln und aufschneiden.

Das Fleisch ist dann noch leicht rosa und wunderbar zart.