

Schweinefilet „sous vide“ gegart im Kräutermantel mit grünem Spargel und Kartoffelsoufflé

Zutaten:

Schweinefilet	ca. 1 kg
Grüner Spargel	600 g
Zitrone	1 Stück.
Kirschtomaten	200 g
Rote Zwiebeln	1 Stück
Kräuter, frische (Kerbel, Rosmarin, Petersilie, Liebstöckel, Oregano, Koriander, etc.)	
Knoblauch	2-3 Zehen
Eier (das Eigelb)	4 Stück
Olivenöl	
Butter	
Salz, Pfeffer, Zucker	

(Materialien: Vakuumiergerät, Siegelbeutel, bestenfalls ein „Sous vide“ Gerät)

Für das Soufflé:

mehlig kochende Kartoffeln	400g
Eier (Größe M)	2 Stück.
Zerlassene Butter	50 g
Geriebener Parmesan	60 g
Muskatnuss gerieben	
Salz, weißer Pfeffer	
Paniermehl	
Soufflé Förmchen	4 Stück.

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser garkochen, abgießen und kurz ausdampfen lassen.

Als nächstes das Schweinefilet abtupfen und ggf. von der Silberhaut befreien.

Die Eier trennen, das Eigelb glattrühren und kaltstellen. Die frischen Kräuter fein hacken und beiseitestellen.

Jetzt das Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit Knoblauch, einem Zweig Rosmarin und etwas Olivenöl in einen Vakuumbbeutel geben und mit dem Vakuumiergerät luftdicht einschweißen. Für ca. 2 Std bei 60 Grad im Wasserbad schwimmen lassen.

Die Eier für das Soufflé trennen, Eigelb mit der zerlassenen Butter kurz anschlagen, gepresste Kartoffeln und Parmesan unterheben. Die Kartoffelmasse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und kurz ruhen lassen.

Jetzt das Eiklar zu Eischnee aufschlagen und vorsichtig unter die Kartoffelmasse heben.

Den Ofen auf 200 C° (E-Herd) / 170 C° (Umluft) vorheizen.

Die Soufflé Förmchen mit Butter ausstreichen und mit Paniermehl austreuen. Jetzt die Kartoffelmasse gleichmäßig in die Förmchen verteilen, mit etwas Käse bestreuen und eine kleine Butterflocke draufsetzen und die befüllten Soufflé Förmchen in den Ofen stellen. Ca. 20 Minuten backen bis sie goldbraun und aufgegangen sind.

In der Zwischenzeit den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und in Drittel schneiden. Die Kirschtomaten halbieren, die Zwiebel schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen

Jetzt werden die roten Zwiebeln und die halbierten Kirschtomaten kurz in Olivenöl angebraten und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gewürzt. Danach wird der rohe grüne Spargel mit in die Pfanne gegeben und kurz mit an geschwenkt. Als nächstes kommt der ausgepresste Zitronensaft und ein gutes Stück Butter dazu. Es wird jetzt so lange bei schwacher bis mittlere Hitze gedünstet, bis die Tomaten anfangen zu „schmelzen“. Wenn das geschieht, sofort die Hitze abstellen und nur noch ziehen lassen und ggf. noch mal abschmecken. Die geschmolzenen Tomaten bilden dann eine soßenartige Komponente.

Das Schweinefilet aus dem Vakuumbbeutel nehmen und mit Küchenpapier abtupfen. Die gehackten Kräuter in einer gleichmäßigen Schicht auf der Arbeitsfläche verteilen, das Schweinefilet von allen Seiten mit dem Eigelb bestreichen und durch die Kräuterfläche rollen, sodass es komplett von den Kräutern umgeben ist.

Jetzt in einer Pfanne mit Olivenöl kurz von allen Seiten anbraten, bis es eine gute Bräune bekommen hat. Eine Flocke Butter dazu geben und im Backofen bei 80 Grad für 10-15 Minuten ruhen lassen.

Danach das Schweinefilet in Tranchen schneiden und zusammen mit dem Spargelgemüse und dem Kartoffelsoufflé auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!