



Zutaten für 3 Personen

500 g grünen Spargel
1 Zucchini
1 Rote Bete (gekocht)
ein paar Kirschtomaten
1 Zehe Knoblauch

500 g Schweinefilet
Salz
Pfeffer
Olivenöl
Balsamico (dunkler)
1 EL Butter
1 Schalotte
Bratenfond
etwas Rotwein



Schweinefilet-Medaillons mit grünem Spargel und Zucchini-Sticks an Rote Bete-Carpaccio

Zubereitung

Spargel waschen, das untere Drittel schälen und in ca. 3 cm lange Rauten schneiden. Zucchini waschen und in 3-4 cm lange Sticks schneiden. Tomaten waschen, evtl. halbieren. Rote Bete schälen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Da wir seit ein paar Wochen das ultra-mega-sensationelle Sous-Vide-Gerät haben, bereiten wir unser Fleisch eigentlich nur noch nach der Niedriggarmethode in diesem Gerät zu. Wer kein Sous-Vide-Gerät hat, kann es natürlich auch auf die klassische Weise zubereiten. Dazu das Schweinefilet waschen, trockentupfen, von störenden Sehnen befreien. In heißer Pfanne von allen Seiten scharf anbraten, im vorgeheizten Backofen (120°C) ca. 15-20 min fertigbaren. Herausnehmen, salzen, pfeffern und in Alufolie fest wickeln.

Bei der Zubereitung im Sous-Vide-Gerät: Wassertemperatur 60°C, Garzeit 90 min (je nach Dicke der Filetstücke auch länger. Nach dem Wasserbad das Filet aus der Folie nehmen und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten ca. 15 Sekunden scharf anbraten (würzen kann man auf dem Teller).

Für die Sauce: Schalotte abziehen und klein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und die Schalotte darin glasig dünsten. Mit 250 ml Bratenfond und 80 ml Rotwein ablöschen und bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Evtl. etwas salzen und pfeffern.

Den Spargel (ohne Köpfe) in Olivenöl und etwas Butter ca. 7 min dünsten, Knoblauch hinzufügen. Im Anschluss die Zucchini-Sticks und die Spargelköpfe zufügen und weitere 7 min dünsten. Zum Schluss die Kirschtomaten hinzufügen und warmhalten.

Für das Dressing: 1 EL Olivenöl und 1 EL Balsamico vermischen, etwas salzen und pfeffern. Ordentlich durchrühren.

Anrichten: Die dünngehobelten Rote Bete Scheiben auf dem Teller schichten und mit dem Dressing beträufeln. Das Spargel-Zucchini-Gemüse auf dem Teller anrichten. Das Schweinefilet in fingerdicke Medaillons schneiden und auf dem Gemüse verteilen. Als Abschluss mit etwas Sauce dekorieren.