

Mariniertes Ingwer-Schweinsfilet

Für 4 Personen

1 Zitrone, 50 g Ingwer
1 Teelöffel schwarzer Pfeffer
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
2 Esslöffel Olivenöl, 1 Schweinsfilet
Salz, 2 Schalotten, 1 Teelöffel Butter
1 dl Weisswein, 1 dl Gemüsebouillon
1 Bund glattblättrige Petersilie
1 dl Rahm
nach Belieben etwas Fleur de sel

- ➊ Für die Marinade die Schale der Zitrone fein abreiben. 2 Esslöffel Saft auspressen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Pfeffer im Mörser mittelfein zerstoßen. Alle diese Zutaten mit dem Kreuzkümmel und dem Olivenöl zu einer Marinade verrühren.
- ➋ Das schmale Ende des Schweinsfilets umlegen und mit einer Küchenschnur binden, sodass das Filet gleichmässig dick ist. Das Filet rundum mit Marinade einstreichen und salzen, dann möglichst satt in Klarsichtfolie wickeln.

- ➌ Die Schalotten schälen und fein hacken. In einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Weisswein und Bouillon dazugießen und zur Hälfte einkochen lassen.
- ➍ Die Petersilie fein hacken.
- ➎ Den Rahm zur Sauce geben und alles kurz mit dem Stabmixer pürieren. Nochmals kurz einkochen lassen. Beiseitestellen.
- ➏ 20 Minuten vor dem Servieren das Schweinsfilet in der Folie in einen Siebeinsatz legen und im Dampf 15 Minuten garen.
- ➐ Das Schweinsfilet aus dem Dampf nehmen, die Folie öffnen und den Jus zur Sauce geben. Das Filet in der gehackten Petersilie wenden und warm stellen. Die Sauce aufkochen, wenn nötig nochmals reduzieren und mit Salz sowie Pfeffer würzen.
- ➑ Das Filet in Medaillons schneiden. Mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten, nach Belieben mit etwas Fleur de sel würzen und sofort servieren.

Für den Kleinhaushalt

Nicht geeignet für die Zubereitung in kleiner Menge.

Pro Portion 24 g Eiweiss,
27 g Fett, 2 g Kohlenhydrate;
370 kKalorien oder 1551 kJoule

Annemarie: Fleisch dämpfen auf diese Art ist wirklich kulinarisch perfekt, weil die Marinade ihre Würze durch das Erwärmen in der Folie ohne Beeinträchtigung durch den Dampf entfalten kann – Kompliment!

Florina: Eigentlich das Prinzip von «Sous-vide-Garen», also das schonende Zubereiten im Vakuumbeutel. Wer übrigens ein entsprechendes Gerät hat, kann das Fleisch zum Garen auch vakuumieren.

