

Schweinefilet in Kaffee-Lorbeerkruste

ProPoints®Wert 11

2 Portionen

Hmmm, einfach mal ausprobieren!



Zutaten

400 g Petersilienwurzel
Salz
1 TL Kaffeebohnen(gehäuft)
1 TL grobes Meersalz
1 TL rosa Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
400 g Schweinefilet(im Stück)
Pfeffer
2 TL Öl
50 ml Portwein(oder Kalbsfond)
200 ml Kalbsfond(Glas)
400 g Kartoffel

Zubereitung

Die Petersilienwurzeln abspülen, schälen und 5 Minuten in Salzwasser kochen.

In ein Sieb gießen und kalt abspülen. Kaffeebohnen, Meersalz und rosa Pfefferbeeren im Mörser zerstoßen.

Das Lorbeerblatt fein hacken und zur Kaffeemischung geben.

Den Backofen auf 180 Grad, Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 vorheizen.

Fleisch abspülen, trocken tupfen und eventuell das dünnere Fleischende umschlagen und zusammenbinden, damit ein gleichmäßig dickes Fleischstück entsteht.

Mit Salz und Pfeffer einreiben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum braun anbraten.

Fleisch aus der Pfanne nehmen (das Band vorher entfernen) und in der Kaffeepanade wälzen.

In eine kleine ofenfeste Form legen und die restliche Panade auf das Filet drücken.

Petersilienwurzeln um das Fleisch herum verteilen.

Den Portwein und den Fond zugießen.

Fleisch im Ofen etwa 25 Minuten braten. Danach den Ofen ausschalten und das Fleisch noch 15 Minuten darin ruhen lassen.

Dazu die gekochten Kartoffeln reichen.

Das Filet zum Servieren in Scheiben schneiden.