

Kochen mit Klaus

Filet mit Pistazienkruste & Schmorzwiebeln

Zutaten: (Für 4 Personen)

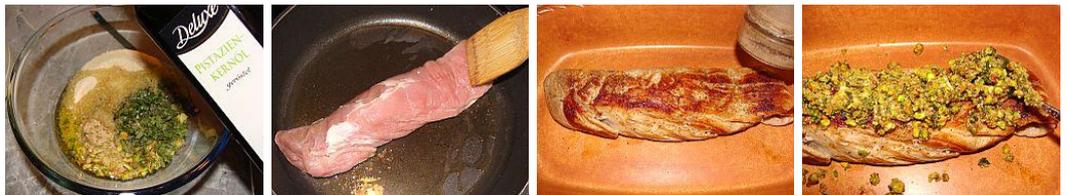
- 1 Schweinefilet (550 g), 250 g Schalotten, 2 Knobizehen, Salz, Pfeffer
- 80 g Pistazien, 3 EL Pistazienkernöl, 2 Stiele Pfefferminze, Olivenöl,
- ½ P. ger. Zitronenschale, 2 EL brauner Zucker, 2 EL Paniermehl,
- 50 g weiche Butter, 150 ml Rotwein, 1 Lorbeerblatt, 3 EL Balsamico

Zubereitung:

1. Knobi in kleine Würfel, Schalotten in Spalten schneiden. Filet waschen, trocknen u. von Sehnen befreien. Pistazien aus der Schale lösen u. klein hacken. Minzeblätter hacken, mit Pistazien, Zitronenschale, Öl, Butter u. Paniermehl vermischen. Salzen u. pfeffern.



2. Filet in heißem Öl rundum 5 Min. braun anbraten. Salzen, pfeffern u. in eine Auflaufform legen. Mit der Pistazienmasse belegen, gut andrücken u. ca. 25-30 Min. im vorgeh. Ofen bei 200° fertig garen. Am Ende noch mit dem Grill bis zur gewünschten Bräune rösten.



3. Zwiebeln u. Knobi im Bratfett mit Olivenöl 10 Min. anbraten, Wein zugeben. Lorbeer u. Balsamico zufügen, salzen, pfeffern, zuckern u. ca. 20 Min. reduzieren. Filet aus dem Ofen nehmen u. aufschneiden. Mit den Schmorzwiebeln u. der Beilage servieren.



Tipp des Chaoten: Dazu schmeckt Klausis Kartoffelgratin.

