

Schweinsfilet sous-vide, Calvadosauce mit Petersilienwurzel-Kartoffelstock und Karotten

Zutaten für 4-6 Personen

das Fleisch:
800 g Schweinsfilet (2 Stk.)
2 EL Olivenöl
2 Zweige Rosmarin
Bratbutter

die Sauce:
1 dl Suure Moscht
1 dl Kalbsfond
1 dl Halbrahm
1 EL Calvados
1 EL Maizena
1 TL Sojasauce
Salz und Pfeffer

der Kartoffelstock:
500 g mehlig Kartoffeln
3 Petersilienwurzeln
70 g Butter
150 ml Milch
Muskatnuss
Salz und Pfeffer

die Karotten:
2 orange Karotten
2 gelbe Pfälzer Karotten
5 dl Gemüsebouillon
1 EL Butter
etwas Fleur de Sel



Das Fleisch trocken tupfen, rund um wenig Salz und Pfeffer geben. Das Fleisch in einen Vakuumbbeutel geben. Das Olivenöl und die Rosmarinzweige zu dem Fleisch legen. Den Beutel vakuumieren. Das Fleisch in eine Pfanne mit Wasser geben, den Ofen auf ca. 65 – 70 Grad einstellen. Den Fleischthermometer ins Wasser legen. Das Wasser sollte bei 57 Grad sein, nie 65 Grad übersteigen. Das Fleisch 50 Minuten nun Sous Vide garen.

In der Zwischenzeit für den Kartoffelstock, die Kartoffeln und die Petersilienwurzeln schälen, in Würfel schneiden. In Salzwasser weichkochen.

Ebenfalls die Karotten schälen, in Stäbchen schneiden und in Gemüsebouillon weich kochen.

Für die Sauce den Suure Moscht und den Kalbsfond zur Hälfte einkochen lassen, den Rahm zugeben und aufkochen lassen. Das Maizena im Calvados und der Sojasauce auflösen und zur Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Köcheln lassen bis sie leicht bindet.

Das Wasser von den Kartoffeln abschütten. Butter, Milch und Muskat dazugeben und mit dem Kartoffelstampf alles zerquetschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Bratpfanne die Butter zergehen lassen, die Karotten darin schwenken und mit Fleur de Sel würzen.

Das Filet aus dem Ofen nehmen und in der Bratpfanne beidseitig kurz scharf anbraten.

Alles servieren!

Weintipp: Dazu passt ein gehaltvoller, nicht überladener Italiener aus dem Süden oder der Toscana, ein moderner Portugiese oder ein würziger Walliser Dôle.

Aus unserem Sortiment:

Insoglio del Cinghiale, Toscana
Vigna Pedale Riserva, Castel del Monte
Il Passatore
Crocco Re dei Re
Nove Reserve Douro
Dôle du Valais, Réserve des Administrateurs