



Zartes Filet an Löwenzahnblütenhonigsauce mit Camargueis

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)



Fleisch:

600 gr. Schweinsfilet am Stück
1 EL Bratbutter
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Das Filet würzen und in der Bratbutter rundum anbraten. Das Fleisch auf ein Gitter legen. In dem auf 80°C vorgeheizten Backofen etwa 90 Minuten garen. Vor dem Servieren bei grosser Oberhitze knusprig braten.

2 EL Weisswein
1 EL Himbeeressig
1 ½ dl Kalbsfond
3 EL Löwenzahnblütenhonig

Butter nur weggiesen, wenn sie verbrannt ist. Den Bratfond mit dem Weisswein ablöschen. Himbeeressig, Kalbsfond und Löwenzahnblütenhonig begeben und zu Sirupdicke einkochen lassen. Durch ein Spitzsieb passieren. Kurz vor dem Servieren abermals aufkochen. Nach Belieben mit wenig kalter Butter verfeinern.

Camargueis:

250 gr. Roter Naturreis
400 gr. Saisongemüse gemischt z.B. Kohlrabi, Karotten, Rettich, Broccoli, Lauch, Blumenkohl, Spargeln etc.

Reis waschen und einige Stunden in 4 dl Wasser einweichen. Zusammen mit dem Einweichwasser im Dampfkochtopf etwa 15 Minuten kochen, erst jetzt würzen

50 gr. Butter

Blumenkohl und Broccoli in Röschen zupfen, Spargeln kleinschneiden, knackig kochen.

Wurzelgemüse mit einem Fantasiestecker austechen und knackig kochen. Zusammen mit der Butter unter den Reis mischen.

Anrichten:

Mit der heissen Sauce auf die vorgewärmten Teller einen Spiegel machen. Fleisch tranchieren und anrichten. Reis und Gemüse anrichten, mit Löwenzahnblüten bestreuen und einem Wildkräutersträusschen garnieren (nach Belieben).