

Schweinefilet im Speckmantel mit Kartoffelstampf und Bohnen

Zutaten für das Fleisch (für 3 Personen):

- 300 g Schweinefilet
- 100 g Bacon
- Pfeffer
- Öl

Das Fleisch waschen, trockentupfen und mit Pfeffer würzen. Anschließend mit Bacon umwickeln und in einer Pfanne von allen Seiten kurz scharf anbraten. Danach bei 160 Grad im Backofen garen, bis eine Kerntemperatur von 59-62 Grad erreicht ist. Die Kerntemperatur lässt sich mit einem Fleischthermometer messen.

Zutaten für den Kartoffelstampf:

- 200 g mehligkochende Kartoffeln
- 150 ml Milch
- 50 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

Kartoffeln schälen und kleinschneiden. 20-25 Minuten in Salzwasser garen. Abgießen und anschließend mit warmer Milch stampfen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Butter abschmecken.

Zutaten für die Bohnen:

- 150 g Prinzessbohnen
- Bacon
- 20 Eiswürfel
- 2 Scheiben Bacon
- 1 Schalotte
- Salz

Die Bohnen putzen und etwa 5 Minuten in einem Topf in Salzwasser blanchieren. Eine Schüssel mit Eiswasser bereitstellen, dazu die Eiswürfel in kaltes Wasser geben. Die Bohnen mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und ins Eiswasser geben. Anschließend herausnehmen und trockentupfen. In einer Pfanne den in Streifen geschnittenen Bacon und die klein geschnittene Schalotte andünsten. Bohnen dazugeben und 3-5 Minuten mitdünsten.

Zutaten für die Soße:

- 2 Eigelb
- 1 Limette
- 30 g Crème fraîche
- 0.5 TL Senf
- Salz
- Zucker
- 150 g Butter
- Weißwein-Essig

Eigelb mit Limettensaft, Crème fraîche, Senf, Salz und Zucker pürieren. Butter in einem Topf auslassen und die Masse langsam hineinlaufen lassen. Nach Geschmack mit Salz und Weißwein-Essig abschmecken.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 21.07.2022

Koch/Köchin: Jessica Turkowski

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen