

Schweinefilet in Mohn gewälzt auf Erdbeer-Chutney mit Lindenblütenhonig-Essig
Für 4 Personen



Für das Erdbeer-Chutney:

2 EL Zucker
100 ml Lindenblütenhonig-Essig vom Bienenhof Pausch
Saft und abgeriebene Schale von
1 unbehandelten Zitrone
150 g getrocknete Erdbeeren, in kleine Würfel geschnitten
1 rote Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten
2 TL frisch geriebener Ingwer
500 g frische Erdbeeren, geputzt und in Würfel geschnitten
evtl. etwas Basilikum, in feinen Streifen
evtl. etwas Zimt oder Zimtblüte

Außerdem:

800 g Schweinefilet am Stück (z.B. vom Schwäbisch Hällischen Landschwein)
etwas Olivenöl und Butter zum Braten
1 Rosmarinstängel
100–150 g Blaumohn
evtl. Limettenscheiben, Rosmarin und Grissini

1. Für das Chutney den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Mit Lindenblütenhonig-Essig und Zitronensaft ablöschen und damit den Karamell unter ständigem Rühren loskochen. Zum Schluss Zwiebeln, getrocknete Erdbeeren, Ingwer und abgeriebene Zitronenschale dazugeben und alles weich kochen.
2. Am Ende die frischen Erdbeeren dazugeben. Den Topf sofort vom Herd ziehen und das Chutney ca. 30 Minuten durchziehen lassen. Eventuell noch etwas Basilikum unter das Erdbeer-Chutney rühren und das Ganze mit einer Spur Zimt oder Zimtblüte abschmecken.
3. Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Die Schweinefilets im Ganzen in etwas Olivenöl und Butter rundherum anbraten. Die Filets und den Rosmarinstängel in eine Saftpfanne legen. Im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad so lange durchziehen lassen, bis sie eine Kerntemperatur von 60 bis 65 Grad erreicht haben. Das Fleisch aus dem Backofen nehmen, in Mohnsamen wälzen und schräg in Stücke zerteilen.
4. Zum Servieren etwas Erdbeer-Chutney auf vier vorgewärmte Teller oder Schalen geben und das schräg geschnittene Schweinefilet darauf setzen. Nach Belieben mit Limettenscheiben, frischem Rosmarin und Grissini dekorieren.

Tipps:

Zum Karamellisieren verwendet man am besten einen Topf mit dickem Boden und einen Holzkochlöffel, da die Temperatur ca. 180 Grad erreicht. Mancher Kunststoff-Kochlöffel fängt

bei dieser Temperatur an zu schmelzen.

Den Zucker gibt man idealerweise in die Mitte des Topfes und wartet (ohne zu rühren), bis der Zucker anfängt zu schmelzen. Erst dann sollte man anfangen zu rühren. Auch beim Rühren darauf achten, den Karamell nicht an den Topfrand zu schieben, hier ist die Temperatur geringer als in der Mitte. Zuckerteile am inneren Topfrand klumpen sehr leicht. Beim Ablöschen mit kalter Flüssigkeit wird der Karamell zunächst wieder hart, er löst sich aber anschließend unter Hitzezufuhr wieder auf.

*Das Rezept wurde in Zusammenarbeit mit Kochkünstlerin Zara Valenti, München entwickelt.
Bild: Bienenhof Pausch*

Die Produkte vom Bienenhof Pausch sind im Online-Shop www.bienenhof-pausch.de über den Naturkostfachhandel sowie im Hofladen, Unterschnatterbach 3, 85298 Scheyern (samstags von 9 bis 12 Uhr) erhältlich.