

Hauptspeisen

Schweinefilet mit Balsamicosauce und Polenta

Zutaten für 4 Portionen:

Zutaten für die Balsamicosauce

- 250 ml roter Portwein
- 60 ml Aceto balsamico
- 8 kleine Schalotten
- 50 g Butter
- 250 ml Rinderfond
- 100 ml trockener Weißwein

Zutaten für das Schweinefilet

- 500 g Schweinefilet
- 3 EL Olivenöl
- 2 Rosmarinzweige
- 2 Thymianzweige
- Salz, Pfeffer

Zutaten für die Polenta

- 400 ml Rinderfond
- 1 Thymianzweig
- 1 Rosmarinzweig
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Knoblauchzehe, angedrückt
- 80 g Polentagrieß
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- 30 g Butter
- 2 1 / 2 EL geschlagene Sahne
- 50 g kalte Butter
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Für die Sauce den Portwein auf ein Drittel einkochen lassen. Anschließend den Balsamicoessig unterrühren und zur Seite stellen.
- Die Schalotten schälen, in Streifen schneiden und in der Butter glasig dünsten. Rinderfond und Weißwein angießen und alles auf ein Drittel einkochen lassen, beiseite stellen.
- Den Ofen auf 150° C vorheizen. Das Schweinefilet im Olivenöl von allen Seiten anbraten. Rosmarin- und Thymianzweige kurz mit braten. Das Filet mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Bratfett und den Kräuterzweigen in eine Auflaufform legen und im Ofen auf der 2. Schiene von unten ca. 15 Minuten garen.
- Inzwischen für die Polenta Rinderfond, Thymian, Rosmarin, Lorbeerblatt und Knoblauchzehe ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Kräuter und den Knoblauch dann wieder herausnehmen. Den Polentagrieß in die kochende Brühe geben und unter häufigem Rühren ca. 10 Minuten quellen lassen. Parmesan und Butter unterrühren, die geschlagene Sahne unterheben und die Polenta zugedeckt warm halten.
- Das Filet mit Alufolie gut zudecken und ca. 5 Minuten im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen.
- Inzwischen die Butter in kleine Würfel schneiden, mit der Portweinsmischung in die Sauce geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Schweinefilet in Scheiben schneiden und mit der Polenta und der Balsamicosauce auf Tellern anrichten.

Sonstiges:

Hauptspeisen

Darf auch gerne etwas mehr Polenta sein

Eindeutige ID: #1091

Verfasser: Markus

Letzte Änderung: 17-01-2026 11:45