

Wochenthema: Frühlingserwachen in der Küche
Vincent Klink Donnerstag, 25. März 2010

Schweinefilet mit Spinatflan, Rezept für 4 Personen

Zutaten

400 g Blattspinat
etwas Salz
3 Eier
200 ml Milch
etwas Pfeffer
1 Prise gekörnte Bio-Gemüsebrühe
etwas Butter zum Ausfetten
600 g Schweinefilet
2 EL Butterschmalz
1 Lauchzwiebel
1 TL grober Senf
50 ml Weißwein
1 TL Butter

Zubereitung

Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Spinat waschen und putzen. In einem Topf mit kochendem Wasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und anschließend sehr gut ausdrücken. Dann fein schneiden.

Die Eier mit der Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und gekörnter Brühe würzen. Spinat untermischen und die Masse in 4 ausgebutterte Tassen oder Souffléförmchen füllen. Die Formen in ein Wasserbad geben und so im heißen Ofen ca. 40 Minuten stocken lassen.

Schweinefilet in 8 Medaillons schneiden. Diese mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz von beiden Seiten je 4 Minuten und anschließend auf einen warmen Teller geben und mit Alufolie abdecken und ziehen lassen.

Lauchzwiebel fein schneiden, in der Fleischpfanne die Lauchzwiebel anschwitzen, den Senf dazugeben und 50 ml Weißwein. Mit 1 TL kalter Butter binden, abschmecken.

Die Medaillons anrichten, mit der Sauce beträufeln und die Spinatflans dazu servieren.

Pro Portion: 339 kcal / 1418 kJ

4 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 16 g Fett