

## Filet mit Bärlauchkruste und Frühlingsgemüse

### Zutaten

Für 4 Personen

Fleischthermometer  
Backpapier für das Blech

Kräuterkruste:  
60 g Paniermehl  
30 g Bärlauch, fein gehackt  
50 g Butter, weich  
¼ TL Salz  
Pfeffer

Filet:  
1 Schweinsfilet, ca. 500 g  
Salz, Pfeffer  
Bratbutter oder Bratcrème

Sauce:  
4 dl Bouillon  
2 dl Saucenhalbrahm

Gemüse:  
1 Schalotte, fein gehackt  
Butter zum Dämpfen  
400 g Wurzelgemüse, z.B. Bodenkohlrabi und Bundrüebli,  
gerüstet, in Stücken  
200 g Federkohl (Kale), gerüstet, grobe Blattrippen  
entfernt, in Streifen  
0,5-1 dl Bouillon

Wildkräuterspinat:  
1 kg Wildkräuter, z.B. Bärlauch, Löwenzahn, Wicke,  
Portulak und junger Spinat  
Butter zum Dämpfen  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Zubereiten: ca. 1 Stunde

1. Kruste: Alle Zutaten mischen, im Kühlschrank fest werden lassen.



2. Filet: Backofen auf 180°C vorheizen. Filet mit Salz und Pfeffer würzen, bei mittlerer Hitze rundum 4 Minuten in Butter an-braten. Filet auf das vorbereitete Blech legen, Krustenmasse darauf verteilen. Thermometer an der dicksten Stelle ins Fleisch stecken. Filet im oberen Teil des vorgeheizten Ofens 20-30 Minuten braten. Die Kerntemperatur soll 70°C betragen. Ofen auf Grillfunktion umstellen. Krustenmasse unter dem Grill 2-3 Minuten knusprig gratinieren.
3. Sauce: Bratsatz mit Bouillon und Rahm ablöschen, aufkochen. Zur gewünschten Konsistenz köcheln, abschmecken.
4. Gemüse: Schalotte in der Butter andämpfen, Gemüse beifügen, mitdämpfen. Mit Bouillon ablöschen, zugedeckt weich dämpfen, abschmecken.
5. Spinat: Wildkräuter und Spinat in der Butter andämpfen, 5-10 Minuten weiterdämpfen, würzen.
6. Filet tranchieren, mit Gemüse und Spinat auf Tellern anrichten.

Bundrübli rüsten: Damit der Rüstverlust möglichst klein bleibt, Rübli kurz in siedendes Wasser geben, kalt abschrecken und die Schale unter fleissendem Wasser abreiben.

## Nährwerte

Eine Portion enthält: 693 kcal, 37g Eiweiss, 48g Fett, 31g Kohlenhydrate.