

# Schweinefilet auf Fenchel mit Himbeeren und Kartoffelnudeln

Die zarten Schweinefilets bekommen durch den gebratenen Fenchel und die süß-sauren Himbeeren eine exotische Note

Fenchel schmeckt nicht nur zu Fisch; das aromatische Gemüse lässt sich auch gut zum Würzen anderer Speisen verwenden. Außerdem dient Fenchel dank des in ihm enthaltenen ätherischen Öls häufig als altbewährtes Hausmittel.

**P**assend zur Haupterntezeit von Fenchel bietet es sich an, diese Pflanze in den Speiseplan zu integrieren. Zusammen mit im Sommer gereiften Himbeeren lässt sich relativ leicht ein raffiniertes Essen zubereiten.

## ZUTATEN

(für 2 Personen)

- ▶ 6 Medaillons vom Schweinefilet (à 55 g)
- ▶ 60 g Himbeeren
- ▶ 1 Fenchel
- ▶ ¼ Frühlingszwiebel
- ▶ schwarze Oliven
- ▶ ⅛ l brauner Kalbsfond
- ▶ ⅙ l Rotwein
- ▶ ½ TL Currypulver
- ▶ 1 EL Himbeersirup
- ▶ 1 EL Himbeeressig
- ▶ 1 EL Petersilie
- ▶ ½ EL Rapsöl
- ▶ 1 EL Butterschmalz
- ▶ 12 Stück Kartoffelnudeln (Fertigprodukt)
- ▶ Jodsalz, Pfeffer, Minze

## ZUBEREITUNG

Fenchel gut säubern und in Achtelecken schneiden. Frühlingszwiebeln säubern und in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocknen und anschließend abzupfen. Oliven entsteinen und vierteln. Die Himbeeren auf Küchenkrepp sauber aussuchen. Schweinefilets beidseitig mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in Rapsöl beidseitig goldbraun auf den Punkt braten. Den Fenchel in etwas Butterschmalz beidseitig zart anbraten,

mit Kalbsfond angießen, mit Curry würzen, reduzieren lassen und die gezupfte Petersilie dazugeben. Frühlingszwiebeln in etwas Butterschmalz glasig dünsten, Oliven zugeben, mit Himbeeressig abschmecken, würzen und im letzten Moment die Himbeeren begeben, leicht im Fond baden und etwas übergießen. Die Kartoffelnudeln in Butterschmalz goldbraun ausbacken und würzen. Fenchel auf flachem Teller sternförmig anrichten, Kartoffelnudeln dazwischenlegen, Schweinefilet zur Mitte aufsetzen – Himbeeren und Soße überziehen und mit Minze garnieren. *CMA*

## 'FLEISCHEREI'-HINTERGRUND

### Fenchel und seine Verwendung

Fenchel ist eine mehrjährige krautige Pflanze. Im zweiten Jahr wird ein Blütenstand ausgebildet, dann ist sie nicht mehr als Gemüse zu gebrauchen. Für die Samen wird Fenchel in der Provence zum Michaelstag am 29. September geerntet, wenn der Samen den Höhepunkt seiner Reife erlangt hat. Fenchel enthält ätherisches Öl, Kieselsäure, Mineralsalze, Stärke, Vitamin A, B und C. In der Küche werden sowohl die Knollen für Salate und Gemüsegerichte verwendet als auch die Samen, die dem Anis sehr ähnlich

schmecken und manchmal als Gewürz in Schwarzbrot mitgebacken oder zu einem Tee aufgegossen werden. Fein gehackte Fenchelblätter dienen in geringer Menge zum Würzen von Suppen, Salaten, Mayonnaisen und für die „Sauce vinaigrette“. Fenchel wirkt aufgrund der ätherischen Öle schleimlösend, entkrampfend und harntreibend. Fencheltee mit Honig ist ein altbewährtes Hustenmittel. Ungesüßter Fencheltee hilft außerdem gegen „Bauchweh“ bei Säuglingen.

*Quelle: www.wikipedia.org*



Raffiniert und gesund: Schweinefilet auf gebratenem Fenchel dekorativ angerichtet. Foto: „Armin Roßmeier Paradies New Media Cuisine“