

Schweinefilet mit dreierlei Kohl

Zutaten für 2 Personen:

FÜR DAS FILET

300 g Schweinefilet
1 EL Butter
Rosmarin, Thymian
1 Knoblauchzehe
3-4 EL BBQ Sauce
1 EL Tomatenmark
1 EL Honig

FÜR DEN SPITZKOHL

½ Spitzkohl
1 EL Butter
1 große gekochte Kartoffel
50 ml Sahne
Salz, Pfeffer

FÜR DEN GRÜNKOHL

100 g frischen Grünkohl
1 TL Puderzucker
Salz, Pfeffer

FÜR DEN ROSENKOHL

200 g Rosenkohl
1 EL Butter
1 EL Honig
Salz, Pfeffer



Zubereitung

Das **Schweinefilet** parieren (also von Sehnen, Haut und Fett befreien), halbieren und in Butter von allen Seiten scharf anbraten. Temperatur reduzieren, Kräuter und Knoblauch dazugeben und immer wieder mit Butter übergießen. Das Fleisch ca. 6 Minuten weiterbraten.

Beim **Spitzkohl** äußere Blätter entfernen, grob hacken und in Butter andünsten. Anschließend in einen Mixer geben und pürieren. Nach und nach die Kartoffeln dazugeben und alles glatt mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Sahne glattrühren.

Die zarten Blätter vom **Grünkohl** abzupfen und auf ein Backblech legen. Mit Puderzucker bestäuben und bei 80°C im Backofen in etwa 10 Minuten knusprig werden lassen.

Bei den **Rosenkohl**-Röschen jeweils Strunk entfernen, äußere Blätter abtrennen und Rosenkohl kurz in schäumender Butter durchschwenken.

Tipp zum Anrichten: Die Kohlvariationen auf den Tellern anrichten. Schweinefilet aufschneiden, auf die Teller setzen und mit Sauce beträufeln.