



CLUB KOCHENDER MÄNNER  
4310 RHEINFELDEN

### Spinatsalat mit Sesam-Riesencrevetten

\*\*\*\*\*

### Kräuterfilet mit Mais-Hirse-Polenta

\*\*\*\*\*

### Schokoladen-Kokos-Souffle mit Erdbeeren

#### Zutaten:

#### Zubereitung:

#### Kräuterfilet mit Mais-Hirse-Polenta

500 g	Schweinsfilet	
1 Bund	Oregano	
1 Bund	Majoran	
6 Zweige	Rosmarin	
6 Zweige	Thymian	
100 g	Frischkäse	(z.B. Boursin)
	Salz, Pfeffer	
1 EL	Erdnussöl	
4 dl	Weisswein trocken	
1 dl	Bouillon kräftig	
6 Stk.	Schalotten	
12 Stk.	Cherrytomaten	
1 EL	Butter kalt	
1 1/2 TL	Mehl	
	Salz, Pfeffer	
4 dl	Bouillon	
4 dl	Milch	
100 g	Bramata Mais	
100 g	Goldhirse	
50 g	Frischkäse	(z.B. Boursin)
	Salz, Pfeffer	

Das Filet längs halbieren.

Von den Kräutern die Blättchen abzupfen und fein hacken. Drei Esslöffel der gehackten Kräuter mit Frischkäse mischen. Käse-Kräutermischung auf die eine Hälfte des Filets verteilen. Zweite Filethälfte darauf legen und mit Küchenschnur einzeln im Abstand von 3 cm abbinden. Das Filet mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in der Bratpfanne erhitzen und das Filet 5 Minuten rundum anbraten. Angebratenes Filet mit 3 EL gehackten Kräutern auf allen Seiten bestreuen und andrücken. Restliche Kräuter für die Sauce zur Seite stellen. Fleisch im auf 80°C vorgeheizten Ofen 90 Minuten niedergaren.

Bratenfond mit Weisswein und Bouillon ablöschen.

Schalotten geschält und halbiert beigegeben und Flüssigkeit auf kleiner Stufe um die Hälfte reduzieren.

Vor dem Servieren Cherrytomaten halbieren und restliche Kräuter zugeben. 5 Minuten aufkochen. Butter mit Mehl mischen und portionenweise in die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mais-Hirse-Polenta:

Bouillon und Milch aufkochen. Mais und Hirse in die kochende Flüssigkeit geben, rühren. Auf kleinste Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren 45 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren Frischkäse unterrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.