



## **Schweinefilet im Wirsingmantel mit Thymian-Polenta und Wirsingchips**

### **Zutaten (für vier Portionen):**

#### **Schweinefilet**

600 g Schweinefilet  
1 feine, frische Bratwurst  
1 Wirsingkohl  
200 g braune Champignons  
2 Zwiebeln  
1 EL Olivenöl  
2 TL Butter  
2 EL Semmelbrösel  
1 EL grober Senf  
Blattpetersilie  
Muskatnuss, frisch gerieben  
1 Ei  
1 Thymianzweig  
250 ml Fleischbrühe  
Salz, Pfeffer  
2 EL angerührte Speisestärke

#### **Thymian-Polenta**

180 g Polenta  
750 ml Fleischbrühe  
4-5 Thymianzweige  
1 TL Butter  
30 g Parmesan  
2 Knoblauchzehen

#### **Chips**

6 Wirsingblätter  
1 EL Olivenöl  
Salz

### **Zubereitung (circa 80 Minuten):**

Den Wirsing putzen, vier bis sechs große Blätter lösen und in kochendem, gesalzenem Wasser etwa zwei Minuten blanchieren, dann in eiskaltem Wasser abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den harten Strunk ausschneiden.

Für die Wirsingchips den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Eine weitere Handvoll Blätter vom Kohl lösen, den Strunk herausschneiden und die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Auf ein Backblech geben, mit Öl beträufeln und salzen. Für etwa 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Nach der Backzeit die Chips herausnehmen und beiseitestellen.



Jetzt etwa die Hälfte der Champignons würfeln und mit einer gewürfelten Zwiebel und Wirsingstreifen in etwas Öl scharf anbraten. Mit geriebenem Knoblauch, geriebener Muskatnuss, grobem Senf, Salz und Pfeffer würzen. Die gebratene Masse anschließend pürieren. Dann das Brät einer frischen Bratwurst, Semmelbrösel, ein Ei und gehackte Petersilie hinzugeben, alles gut miteinander vermengen und beiseitestellen.

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas neutralem Öl von allen Seiten scharf anbraten. Einen Thymianzweig, eine Knoblauchzehe und etwas Butter hinzufügen. Das Filet aus der Pfanne nehmen und den Bratenansatz beiseitestellen. Die blanchierten Wirsingblätter auslegen, die Pilz-Wirsing-Wurstmasse großflächig darauf verteilen und das Schweinefilet darin einrollen. Mit Küchengarn zubinden und in eine Auflaufform geben. Bei 120 Grad für etwa 20 Minuten schonend im Ofen garen.

Für die Thymian-Polenta die Gemüsebrühe, gezupften Thymian und die Polenta in einen Topf geben und kräftig verrühren. Kurz zum Kochen bringen, auf niedrige Hitze zurückschalten und unter Rühren köcheln, bis die Polenta andickt. Vom Herd nehmen und bei geschlossenem Deckel ziehen lassen. Zum Schluss mit etwas Butter und Parmesan verfeinern und bis zum Anrichten warmhalten.

Den Rest der Champignons vierteln und im Ansatz des Schweinefilets anbraten. Salzen und pfeffern. Etwas Butter, eine gewürfelte Zwiebel und geriebenen Knoblauch hinzufügen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und kurz einkochen lassen. Bei Bedarf mit angerührter Speisestärke abbinden.

Zum Servieren das ummantelte Filet aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Polenta auf Teller streichen, die Filetstücke darauf platzieren und mit etwas Sauce übergießen. Zuletzt einige Chips dekorativ darauf oder daneben anrichten.

### **Nährwerte pro Portion:**

707 kcal – 32 g Fett – 58 g Eiweiß – 45 g Kohlenhydrate