

IBERICOFILET & ESTRAGON IN SERRANOSCHINKEN MIT SAHNIGER MANGOLD-PILZPFANNE UND SALAT

IBERICOFILET & ESTRAGON IN SERANOSCHINKEN MIT SAHNIGER MANGOLD- PILZPFANNE UND SALAT

Ich habe mich dieses Jahr das erste Mal mit Estragon auseinander gesetzt. Ich habe so viele schöne Rezepte dazu gelesen, dass ich mir dachte: „so unspektakulär kann dieses Kraut ja dann wohl nicht sein!“ Seit dem nehme ich ihn wirklich gerne zur Hand und hier habe ich ein Ibericofilet ganz einfach mit etwas Estragon gefüllt bevor es im Schinkenmantel in den Ofen gewandert ist. Dazu gab es eine Gemüsepfanne mit Baby-Mangold und Champignons und einen aufgepeppten „Reste-Nudelsalat“.



Zutaten für 2 Personen:

230g Ibericofilet

1 kleines Bund Estragon

80g Seranoschinken (ca. 12 Scheiben)

Pfeffer & Salz

7-8 Champignons

4 Baby-Mangold

1 kleine Zwiebel

1/2 Becher Sahne

4 cl Marsala

1 Knoblauchzehe

1 kleines Schälchen fertig gekochte Hörnchennudeln

2-3 EL Pesto (z.B. mit Kräutern)

2 Hand voll Rucola

2 Tomaten

1 Hand voll Pinienkerne

1 EL Olivenöl

1 Spritzer Zitronensaft (1/2 Zitrone)

Zubereitung:

Die Geschichte mit dem Filet ist wie immer ganz einfach. Ich schneide es der Länge nach ungefähr 1cm tief ein und fülle es mit den abgezapften Estragonblättern.



Dann lege ich die Schinkenscheiben auf dem Brett so aus, dass sie leicht überlappend liegen und platziere das Filet darauf.



Jetzt rolle ich die ganze Geschichte ein.



Die losen Schinkenenden sollten unten sein. Dann kommt das Filet für 25 Minuten bei 160°C auf dem Rost in den Backofen. Ich schiebe immer noch ein Blech mit Backpapier in die unterste Schiene damit mir das Fleisch wenn es etwas tropft nicht den Ofen einschmuddelt.

So - jetzt ist timing angesagt. Ich mixe die vorgekochten und abgekühlten Nudeln mit dem Pesto. Bei mir ein etwas gewagtes Experiment weil es dieses Pesto hier ist. Die Tomate schneide ich in Würfel und gebe sie zu den Nudeln. Mit Olivenöl, Pfeffer, Salz und Zitronensaft würzen. Der Rucola wird gewaschen und trocken geschleudert aber noch nicht dazu gegeben damit er nicht zusammen fällt. Die Pinienkerne röste ich in einer kleinen Pfanne an. Dabei immer gut im Auge behalten, meine hätten definitiv nicht noch mehr Röstaromen vertragen... aber so ging's gerade noch. □ Pinienkerne zum Abkühlen beiseite stellen.

Weiter geht's. Ich schneide die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel und brate sie mit etwas Olivenöl an. Dann gebe ich die in Scheiben geschnittenen Champignons dazu und würze alles kräftig mit Salz und Pfeffer. Solange braten bis die Champignons etwas Farbe annehmen. Jetzt schneide ich den Mangold klein und gebe ihn in die Pfanne. Mit Marsala ablöschen und kurz danach die Sahne einrühren. Die Hitze auf kleine Stufe (hier 3 von 9) reduzieren.



Den Rucola und die Pinienkerne zum Nudelsalat geben und abschmecken. Bei Bedarf nochmal nachwürzen.

Jetzt hole ich das Ibericofilet aus dem Ofen. Von der Konsistenz fühlt es sich gut an. Nicht zu fest und nicht zu weich.



Also schneide ich es beherzt in der Mitte einmal durch. Wunderbar – also kann ich es komplett in Scheiben schneiden.

Dazu gebe ich etwas vom sahnigen Mangold-Pilz-Mix und vom Nudelsalat auf den Teller.

Lasst es euch schmecken!