

Steirisches Schweinsfilet mit Pfeffersoße und Spiegelei auf Käferbohnen mit Kernöl und Knoblauch. (PDF)

Reizend serviert auf einem Bett von grünem Salat und Rucola mit Dressing

Zutaten für 2 Personen:

3 Schweinsfilet
Knorr Pfeffersoße
1 Schachtel Gartenkresse
Rucolasalat
Grüner Salat
100 g Käferbohnen
Steirisches Kernöl (oder kaltgepresstes Olivenöl)
Knoblauch
Schwarzbrot
1 Dose Aprikosen
Honig
Zitronensaft
Petersilie
1 Töpfchen Kapern
Klares Salatdressing
2 Eier

Die Vorbereitung und Endbereitung

1. Weiche die Bohnen mindestens 12 Stunden (über Nacht) ein und koche sie danach in genügend frischem Salzwasser ca. 1 Stunde. Über die noch warmen Käferbohnen etwas Kernöl oder Olivenöl, gepressten Knoblauch, feingehackte Zwiebel, Zitronensaft oder Obstessig geben. Etwas vom Bohnenkochwasser unterheben und fertig ist ein leckerer, steirischer Käferbohnen Salat. Den fertigen Salat auskühlen lassen.



Bohnen einweichen



Die fertige Bohnen

2. Die Schweinsfilet auf beiden Seiten in Butter und Backbutter kurz anbraten und zugedeckt wegstellen. In die laut Anleitung zubereitete Knorr-Pfeffersoße Kapern untermischen. Der etwas dumpfige Geschmack verschwindet durch Zufügung von ein bisschen Zitronensaft. Die Soße abkühlen lassen, Salz kann nach Bedarf später hinzugefügt werden.

3. Die Teller werden nun mit den Salaten wie folgt belegt: Wasche einige Salatblätter und lege diese seitlich auf die Teller. An die gegenüberliegende Seite kommen 2 diagonal durchgeschnittene Schwarzbrotstücken. Über den Rucola klares Salatdressing verteilen und nach Belieben frisch gemahlene Pfeffer und Salz. Die inzwischen abgekühlten Bohnen finden neben dem Rucola Platz. Nun brate 2 Spiegeleier. (Langsam auf niedriger Flamme)

4. Jetzt folgt das Schwierigste, nämlich alle warmen Zutaten gleichzeitig zu servieren. In einer Bratpfanne 4 Aprikosen aus der Dose mit etwas Saft und Zitronensaft nicht zugedeckt erhitzen. Mit einem Holzlöffel ständig rühren bis der Zucker leicht karamellisiert. Vorsicht nicht zu heiß!

Wärme die Eier vorsichtig wieder auf und auch die Pfeffersoße langsam aufwärmen
Nun auf mittlerer Hitze die Schweinsfilet fertigbraten. (ca. 5 Minuten)
Schneide danach mit einem scharfen Messer die Schweinsfilet in 3 bis 4 Streifen diagonal durch.

Warme Pfeffersoße, die warmen Aprikosen und das Spiegelei über das Fleisch legen.
Petersilie, Gartenkresse und Schnittlauch sind eine willkommene Ergänzung des Geschmacks.
Somit wird alles gleichzeitig auf einem Teller präsentiert.



So sieht es dann aus...

So esse ich jeder Tag...

Wissenswertes:

Die hier oben beschriebenen Bohnen (Käferbohnen) habe ich vor 10 Jahren aus der Steiermark, Österreich mitgebracht und seitdem jedes Jahr im Garten gepflanzt. Somit habe ich nicht nur eine reichhaltige Bohnenernte sondern erfreue mich auch jedes Jahr an den prachtvollen orangen, roten und weißen Blüten.

In Österreich heißen sie Käferbohnen, nicht weil sie ähnlich wie Käfer sind, aber mehr weil die Käfer die Eigenartigkeit haben Eier zu legen in die Schoten. Diese, oft länger als 30 cm lange Schoten behalten zwischen 4 und 6 oder mehr, meistens violett gefärbte Bohnen, die nach dem Trocknen dunkelbraun-violett werden. Aber nach dem Einweichen, auch nach Jahren, kehrt die violette Farbe wieder mindestens teilweise zurück. Als man die Bohnen nicht hermetisch geschlossen aufbewahrt, besteht das Risiko auf ein Haus voll fliegenden Insekten.

Sei also vorsicht mit Aufbewahren. Die Bohnen von der Familie *Latyrus* blühen orange und das ist für Holland in diesem Sommer 2006 keine Schande.

Leider ist auch von Degenerierung die Rede, weil die helfte meiner Bohnen nun leichtgelb blüht.

Der Bohn wird dann braun gefleckt und ist etwas kleiner als die Violette. Voriges Jahr habe ich nur braune angepflanzt und die Ernte war 25% Violett und 75% Braun. Dieses Jahr werde ich nur Violette Bohnen pflanzen und ich bin gespannt was das Ergebnis sein wird.

Jedes Jahr habe ich aber eine pracht von orange und gelbe Blüten an die Schattenseite meines Gartens. Und nur hierfür könnte man das schon machen.



Käferbohnenblüte Tovermolen 11, Eindhoven/NL

Der schon hieroben genannte Kernöl ist ebenfalls ein Produkt der Steiermark, dass sich sich zusammen mit dem ganz typischen Rosé "Schilcher" konzentriert in einem Strahl von 20 km um Stainz.

Kernöl wird kalt gepresst und wie das Wort schon sagt, aus den Kernen von eine bestimmte Sorte von Kürbisse. Die Ernte ist spät Sommer.

Man sieht dann auf dem Lande ein oranien-gelbes Schlachtfeld von Kürbisse alsob es einmal Streiter waren. Kaputtgeschlagen liegen sie da.

Die Kerne werden kalt gepresst zu ein heimnisvoller brauner Substanz, die Wunder, O Wunder über den Salat hellgrünn aufleuchtet.

Die Östenreicher sind so verrückt nach diesem Kernöl, dass sie den übergebliebenen Saft vom Salat sogar noch auftrinken!

Diese Produkte werden meinem Land, Holland, leider nie erreichen, den die Produktion reicht nicht mal für den Steirischen Bedarf und das gilt ebenfalls für den Schilcher, wovon man behauptet, das die Biefken (Deutschen) agressiv werden.

Der Kernöl wird langsamerhand so teuer wie Kaviar, aber er schmeckt besonders gut und man braucht nur wenig davon.



"Kürbissl"-Feld, Frauenthal, Steiermark