

Toettchen

Diät ist Mord am ungegessenen Knödel!
Wiglaf Droste



Eglifilet auf Wirsing

Zutaten

Zutaten für 4 Personen:

ein junger Wirsingkopf (hellgrün), 100 g Kochspeck, 2 Schalotten, 25 g Butter, Salz, Muskatnuss und Pfeffer.

8 Eglifilets á ca. 80 g

Zubereitung

Die Wirsingblätter auslösen und in sprudelndem Salzwasser 1 Minute blanchieren. Herausnehmen, abtropfen lassen und in Eiswasser abschrecken.

Den Speck lasse ich beim Metzger in dünne Scheiben schneiden, die dann wiederum in feine Streifen geschnitten werden. Die zwei Schalotten in feine Würfel schneiden. Die Butter in einer Kasserolle aufschäumen lassen und den Speck sowie die Schalottenwürfelchen hinzufügen. Kurz anziehen lassen und dann die zerzupften Wirsingblätter (die groben Rippen lässt man weg) dazu geben und 8 bis 10 Minuten köcheln lassen. Immer wieder leicht umrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Eglifilets würzen und in Butter kurz auf beiden Seiten anbraten und auf dem Wirsing anrichten.