



Hanfsamen geschält 1000g / 500g / 250g

hanf®natur

HANF & NATUR

Gerberstraße 24
D-51789 Lindlar
Tel. +49 (0)2266 90 10 571
info@hanf-natur.com
www.hanf-natur.com



02. Schweinefilet in Hanf-Parmesan- kruste auf cremiger Polenta mit Salbeibutter



Ein Rezept
vom Gourmet
Benjamin
Brameshuber

Zutaten: (für 4 Personen)

Polenta:

400 ml Gemüsefond
130 g Polenta (Maisgrieß)
Salz & Pfeffer
2 El. Parmesan
2 El. Butter

Schweinefilet:

8 Stück Schweinemedallions (vom Filet)
3 El. Brotbrösel
3 El. Hanfsamen geschält
4 El. Parmesan gerieben
1 Ei
1 El. Butter
Pfeffer aus der Mühle

Salbeibutter:

80 g Butter
16 Blätter Salbei
8 Kirschtomaten
1 Prise Salz

Zubereitung:

Für die **Creme-Polenta** den Gemüsefond aufkochen, Polenta einrieseln lassen und mit dem Schneebesen gut durchrühren. Etwa 5 Minuten köcheln, bis die Masse schön breiig ist. Dann geriebenen Käse sowie Butter unterheben. Den Creme-Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die **Schweinefilets** in einer Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten und auskühlen lassen. Die Brotbrösel mit den Hanfsamen der Butter dem Parmesan gemeinsam mit dem Ei und etwas Pfeffer gut vermischen bis es wie ein Teig eine homogene Masse wird. Aus der Masse 8 gleichgroße Stücke formen die circa so groß wie die Schweinemedallions sind. Den Ofen auf 180° Ober-/Unterhitze vorheizen und die Medallions auf einem Blech gratinieren bis sie goldbraun sind.

Die **Butter** gemeinsam mit dem **Salbei** und den Tomaten auf mittlerer Hitze circa 2 Minuten köcheln lassen. Die Polenta in der Mitte des Tellers geben und die Medallions draufsetzen. Mit der Salbeibutter und den Tomaten garnieren.