



Insel mit Palmen

Zutaten (für 1 Mutter und 2 Kinder)

- 4-6 mittelgroße Kartoffeln
- Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer (am besten weißer Pfeffer für Kinder)
- 1 EL Butter
- ca. 200 ml Milch
- 1 TL Butterschmalz
- 300 g Schweinefilet
- 1 Stange Lauch
- 4 weiße Champignons
- 1 TL Butter
- 150 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Sahne
- 1 kleinen Brokkolikopf

Zubereitung

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen und mit etwas Wasser und Salz ca. 20 weich kochen. Bei mir kommt der Schnellkochtopf zum Einsatz. Auch wenn ich anfangs großen Respekt vor diesem Topf hatte, ist er einfach perfekt! Es geht schnell und Kartoffeln oder Gemüse bleiben herrlich saftig.

Für die Soße Champignons in feine Scheiben schneiden. Den Lauch vom dunklen grün befreien, waschen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Nur den weißen Teil verwenden. 1 TL Butter in einem Topf schmelzen und Champignons und Lauch sanft dünsten, nicht braun werden lassen. Gemüsebrühe und Sahne angießen und ca. 6-8 Minuten köcheln lassen. Dann pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße hat eine perfekte Konsistenz, wie der Schaum der Meereswellen hell, schaumig und ganz leicht sämig. Den Brokkolikopf waschen und in kleine Röschen teilen und die Stiele begradigen, damit man sie prima auf die Inseln stellen kann, was nicht ganz einfach ist. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Die Milch erhitzen. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und mit einem Stampfer zerdrücken. Dann die Milch mit einem Schneebesen unterrühren und 1 EL Butter in kleinen Stückchen unterheben. Mit Salz abschmecken.

Das Fleisch in Scheiben schneiden, leicht plätten, salzen und pfeffern. In einer Pfanne 1 TL Butterschmalz erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten 2-3 Minuten anbraten. Dann in den heißen Backofen stellen und 7-10 Minuten fertig garen.

Die Brokkoliröschen während dessen in kochendem Salzwasser garen (ich mache das wieder im Schnellkochtopf, einfach kurz anstellen und sowie sich der Pinöpel heben will, ausschalten und ganz kurz stehen lassen). Wenn ihr euren Kindern herrlich grüne Palmen zubereiten wollt, könnt ihr sie kurz mit eiskaltem Wasser abschrecken.



Und nun alles hübsch dekorieren: Die Insel (das Stück Fleisch), das Kartoffelpüree und darin die Palme (den Brokkoli) und zum Schluss die geschäumten Meereswellen (die leckere Soße) darum laufen lassen...

Bon Appétit!

