



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](http://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 Schneebeesen 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.