

# Schweine-Filet auf Fenchel-Salat

## Für 2 Personen

|                           |                            |                        |
|---------------------------|----------------------------|------------------------|
| 2 Schweinefilets, a 125 g | 1 Knolle Fenchel, mit Grün | 2 Orangen, unbehandelt |
| 1 Baguette                | 1 Zehe Knoblauch           | 3 EL Olivenöl          |
| 1 EL Butter               | 250 g Butter, weich        | 1 EL Orangenmarmelade  |
| 1 EL Himbeeressig         | 1 Bund Petersilie          | 1 Bund Schnittlauch    |
| 1 Prise Cayennepfeffer    | Salz                       | Pfeffer, schwarz       |

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Fenchel in Scheiben schneiden und das Fenchelgrün fein hacken. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und mit Pfeffer und Salz würzen. Das Filet eine Minute von beiden Seiten in heißem Olivenöl scharf anbraten und in dem Backofen geben. Schnittlauch und Petersilie fein hacken und mit 250 Gramm weicher Butter vermengen. Das Ganze mit einer Prise Salz würzen und eine Zehe Knoblauch in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch auch darunter mischen. Die Orangen schälen und die weiße Haut vollkommen entfernen. Die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten heraus schneiden und den Saft der Orange auffangen. Nun den Bratenfond mit dem Orangensaft ablöschen. Die Marmelade, den Himbeeressig und etwas Cayennepfeffer dazu geben und das Olivenöl darunter mischen. Die Filets in Streifen schneiden, mit dem Fenchel und den Orangenfilets auf Tellern anrichten und die Marinade darüber träufeln. Anschließend das Gericht mit dem Fenchelgrün garnieren.

Marc Haese am 01. Dezember 2009