

Schweine-Filet, Fenchel-Orangen-Risotto und Whisky-Soße

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

2 Schweinefilets, à 150 g Pflanzenöl Salz, schwarzer Pfeffer

Für das Risotto:

200 g Risotto-Reis	600 ml Hühnerfond	1 Orange
1 Fenchel	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
20 ml Wermut	20 g Parmesan	3 EL Butter
Olivenöl	Pflanzenöl	Salz, schwarzer Pfeffer

Für die Whiskysauce:

40 ml Whisky	200 ml Kalbsfond	1 Orange
2 Zehen Knoblauch	20 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen
$\frac{1}{2}$ TL Pfefferkörner	2 Nelken	$\frac{1}{2}$ Zimtstange
2 EL kalte Butter		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Pflanzenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Das Schweinefilet in Scheiben schneiden, salzen und in die Pfanne geben. Drei Minuten anbraten und anschließend in den Backofen geben und 15 Minuten braten lassen. Den Bratensatz zur Seite stellen.

Für das Risotto den Fenchel waschen, vom Strunk befreien und fein hobeln. Olivenöl in eine Pfanne geben, erhitzen und den Fenchel darin anbraten. Das Fenchelgrün zur Seite stellen. Die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen und würfeln Pflanzenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Den Risotto-Reis, die Schalotte und den Knoblauch hinzugeben und anbraten. Die Orange filetieren und den dabei ausgetretenen Saft auffangen. Den Reis mit dem Saft und dem Wermut ablöschen und mit dem Hühnerfond immer wieder aufgießen und reduzieren lassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den Parmesan in den Reis reiben und die Butter hinzugeben. Anschließend den Fenchel und die Orangenfilets unterheben. Zesten von der Orangenschale reißen und mit in das Risotto geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pfanne mit dem Bratensatz von dem Schweinefilet mit dem Whisky ablöschen. Den Kalbsfond hinzugeben und reduzieren lassen. Die Knoblauchzehen abziehen, den Ingwer schälen und eine Scheibe herausschneiden. Etwas Orangenschale abreiben. Den Knoblauch, den Ingwer, die Orangenschale, den Fenchelsamen, die Pfefferkörner, die Nelken und die Zimtstange hineingeben. Drei Minuten ziehen lassen. Anschließend die Butter hineingeben und die Sauce damit binden. Das Schweinefilet mit Fenchel-Orangen-Risotto und Whiskysauce auf Tellern anrichten, mit dem Fenchelgrün garnieren und servieren.

Andrea Szekely am 07. September 2015