

Schweine-Filet, Karotten-Bohnen-Gemüse, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

500 g Schweinefilet	1 Williams-Birne	2 Braeburn-Äpfel
2 rote Zwiebeln	1 Zwiebel	150 g getr. Softpflaumen
2 EL Weinessig	1 Zweig Rosmarin	Keimöl
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

2 Karotten	2 violette Karotten	2 gelbe Karotten
100 g Prinzessbohnen	1 Zwiebeln	30 g Butter
1 Zweig Rosmarin	Keimöl	

Für den Kartoffelstampf:

600 g mehligk. Kartoffeln	150 ml Milch	100 ml Sahne
30 g Butter	1 Zitrone	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Den Ofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Für den Stampf die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser gar kochen.

Schweinefilet waschen, trocken tupfen und mit Essig abtupfen, anschließend salzen und pfeffern. Mit einem langen, schmalen Messer in der Mitte ein Loch stechen. Nadeln vom Rosmarinweig abziehen. Das Loch mit den Pflaumen und einigen Rosmarinnadeln füllen. Rote Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Schweinefilet von allen Seiten in einer Pfanne mit Keimöl scharf anbraten. Fleisch, Rosmarinweig und die Hälfte der Zwiebeln in den Bratschlauch geben. Äpfel und Birne schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Hälfte ebenfalls in den Bratschlauch geben und anschließend für 20 Minuten in den Backofen geben.

Die zweite Hälfte der Zwiebeln in einem hohen Topf geben. Die restlichen Äpfel, Birnen und Pflaumen dazu geben und alles mit ein wenig Wasser schmoren und abschließend zu einer Sauce pürieren.

Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Karotten in ein wenig Öl in einer Pfanne braten. Nach einigen Minuten Zwiebeln, Rosmarin, Salz und Pfeffer dazu geben. In einem kleinen Topf Wasser zum kochen bringen und die Bohnen darin bissfest kochen, anschließend abschrecken und in die Pfanne zu den Karotten und Zwiebeln geben. Kartoffeln abgießen und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Milch, Sahne und Butter in einem Topf erwärmen und zum Kartoffelstampf geben. Etwas Schale der Zitrone abreiben. Mit Salz, Muskatnuss und Zitronenschale würzen.

Schwein aus dem Backofen nehmen, kurz ruhen lassen und abschließend in Scheiben schneiden. Mit Pflaumen gefülltes Schweinefilet auf Tellern anrichten, das Karotten-Bohnen-Gemüse und den Kartoffelstampf daneben garnieren und mit der Sauce servieren.

Boguslawka Kmiciek am 28. November 2016