

# Schweine-Filet mit Rotwein-Soße, Karotten-Gemüse

## Für zwei Personen

### Für das Schweinefilet:

1 Schweinefilet à 400 g                      4 Zweige Rosmarin                      Pflanzenöl

Salz    Pfeffer

### Für das Karottengemüse:

200 g Karotten                              5 Zweige glatte Petersilie              1 EL Butter

Salz    Pfeffer

### Für den Süßkartoffelstampf:

1 große Süßkartoffel                      20 ml Sahne                              2 Zweige Rosmarin

1 Butter                                      1 TL Currypulver                      Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

3 Orangen, Saft und Zesten              150 ml Portwein                      2 EL Butter

Salz    Pfeffer

### Für das Schweinefilet:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Schweinefilet mit Rosmarin einreiben und von allen Seiten scharf in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Das Fleisch mit dem Rosmarin in etwas Alufolie wickeln und in den vorgeheizten Ofen geben und etwa 20 Minuten durchziehen lassen.

### Für das Karottengemüse:

Die Karotten schälen, von den Enden befreien und in Scheiben schneiden. Die Scheiben in kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Das Wasser abgießen und die Karotten mit etwas Butter und gehackter Petersilie vermengen. hinzugeben.

### Für den Süßkartoffelstampf:

Die Süßkartoffel schälen, klein würfeln und in kochendem Wasser weich kochen lassen. Wasser abgießen und die weichen Kartoffelstücke stampfen. Mit Rosmarin, etwas Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwas Butter und Sahne zum Verfeinern begeben.

### Für die Sauce:

Den Bratsaft vom Schweinefilet mit Portwein ablöschen, Orangensaft und ein paar Orangenzesten hinzugeben. Das Ganze reduzieren lassen, mit Stärke abbinden und mit etwas Butter aufmontieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julian Dürr am 21. Januar 2019