

Schweine-Filet mit Blutorangen-Soße, Gemüse-Püree

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

400 g Schweinefilet	10 ml Olivenöl	Buchenblätter
Salz	Pfeffer	

Für die Blutorangensauce:

3 Blutorangen	50 g Honig	50 g Butter
1 Zimtstange	1 Sternanis	3 Zweige Thymian

Für das Püree:

300 g Staudensellerie	1 Schwarzwurzel	60 g Butter
1 Muskatnuss	1 Tonkabohne	100 g Schmand
1 unbehandelte Zitrone	Salz	Pfeffer

Für den Brokkoli:

200 g Brokkoli	80 g Walnüsse	2 TL Rosinen
50 g Butter	Salz	Pfeffer

Für das Schweinefilet:

Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten kräftig anbraten. Buchenblätter in eine Form geben, Alufolie darauf geben und kleine Löcher einstecken.

Das Schweinefilet aus der Pfanne nehmen, auf die Folie legen und im Ofen ruhen lassen. Sud in der Pfanne aufheben.

Für die Blutorangensauce:

Blutorangen auspressen und den Saft auf den Sud der Schweinefilet-Pfanne geben.

Temperatur reduzieren, Butter und Honig hinzufügen, Sternanis und Thymian mit hineinlegen und das Ganze für fünf Minuten ziehen lassen.

Für das Sellerie-Schwarzwurzel-Püree:

Sellerie und Schwarzwurzel schälen, klein schneiden und in einem Topf mit kochendem Wasser gar kochen. Abgießen und wieder zurück in den Topf geben. Butter, Schmand, eine Prise Muskat und etwas Tonkabohnenabrieb dazu geben und pürieren. Zitrone halbieren, auspressen und Püree mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Brokkoli:

Brokkoli in einem Topf mit kochendem Wasser blanchieren. Butter in der Pfanne schmelzen lassen und die Hälfte der Walnüsse und die Rosinen darin schwenken.

Brokkoli ebenfalls kurz in der Butter schwenken. Die restlichen Walnüsse sind für die Garnitur. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Schweinefilet aufschneiden und auf Tellern mit der Orangensauce anrichten. Sellerie-Schwarzwurzel-Püree und Brokkoli mit Rosinen daneben geben und mit Walnüssen garniert servieren.

Enrico Albrecht am 25. März 2019