

Schweine-Filet, Orangen-Soße, Crunch, Kartoffel-Rosen

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

400 g Schweinefilet	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Orangensauce:

1 Orange	150 ml Fleischfond	1 TL Speisestärke
Salz	Pfeffer	

Für den Crunch:

3 EL Cashewkerne	1 EL Honig	1 EL Roh-Rohrzucker
Chilisalز		

Für die Kartoffelrosen:

400 g Kartoffeln	3 EL Olivenöl	2 gerebelter Thymian
1 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

300 g Möhren	70 g Soft-Pflaumen	2 EL neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

Für das Schweinefilet: Einen Backofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen, einen zweiten Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Schweinefilet von Haut und Sehnen befreien, waschen, trockentupfen und von allen Seiten in Butterschmalz anbraten. Rosmarin- und Thymianzweige abbrausen, trockenwedeln und kurz mitbraten. Das Filet mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Bratenfett und den Kräuterzweigen auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 150 Grad ca. 15 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 56 Grad garen. Bratensaft für die Sauce aufbewahren.

Für die Orangensauce: Orange heiß abspülen und trockentupfen. Zesten von der Schale reißen. Dann die Orange halbieren und den Saft auspressen. Bratensaft (von oben) mit Orangensaft ablöschen und einreduzieren lassen.

Anschließend Fond angießen und aufkochen. Mit Stärke binden und Orangenzenen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Crunch: Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann aus der Pfanne nehmen. Zucker in die Pfanne geben und karamellisieren. Honig und etwas Chilisalز einrühren und Cashewkerne hinzugeben. Gut wenden, bis sie schön ummantelt sind. Karamellierte Cashewkerne auf ein Backpapier geben, ausbreiten und auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit einem Nudelholz zerkleinern.

Für die Kartoffelrosen: Kartoffeln schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Muffinform einfetten und Kartoffelscheiben fächerartig in der Form anordnen. Für die Mitte eine kleine dünne Kartoffelscheibe zusammenrollen und einstecken.

Öl mit Paprikapulver, Thymian, Salz und Pfeffer verrühren und die Kartoffelrosen damit bepinseln. Ca. 25 Minuten bei 180 Grad im Ofen backen.

Für das Gemüse: Möhren schälen, von Enden befreien, längs halbieren und schräg in Scheiben schneiden. Pflaumen halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen.

Möhren darin kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pflaumen unterheben. Mischung in eine Auflaufform geben und ca. 10 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ilse Langer am 17. November 2020