

Schweine-Filet mit Bratkartoffeln, Bohnen im Speck-Mantel

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

500 g Schweinefilet Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Bratkartoffeln:

4 mehligk.Kartoffeln 100 g durchw. Speck 1 Zwiebel
1 TL getrock. Oregano Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Bohnen:

10 Scheiben Bacon 200 g grüne Bohnen Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 rote Zwiebel 200 ml Sahne 100 ml Gemüsefond
50 ml Weißwein Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Schweinefilet:

Die Schweinefilets waschen, trockentupfen, die Silberhaut mit einem Messer entfernen und in gleichgroße Medaillons schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer vorgeheizten Pfanne von allen Seiten in etwas Olivenöl scharf anbraten. Anschließend herausnehmen und in einer Schüssel aufbewahren.

Für die Bratkartoffeln:

In einem Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen.

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in das Wasser geben.

Kartoffeln 3-4 Minuten kochen. Speck fein würfeln. Zwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln. Kartoffeln abgießen und zusammen mit Oregano, Zwiebel und Speck in der Pfanne mit Olivenöl goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bohnen:

In einem Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen.

Die Enden der Bohnen entfernen. Anschließend die Bohnen waschen und für ca. 5-8 Minuten kochen lassen. Sobald die Bohnen bissfest gekocht sind, diese in einem Sieb abschütten. Danach die Bohnen in den Speck einwickeln. Nun die Bohnen im Speckmantel in eine heiße Pfanne mit Olivenöl geben und von allen Seiten knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einer heißen Pfanne mit etwas Öl leicht anschwitzen. Sobald die Zwiebeln glasig sind, mit Weißwein ablöschen. Den Wein einkochen lassen und mit Gemüsefond abgießen. Anschließend die Sahne dazugeben und alles einkochen lassen. Sobald die Sahne reduziert ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dennis Horn am 01. November 2021