

Schweine-Filet mit Orangen-Soße, Brokkoli-Sellerie

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

500-600 g Schweinefilet Öl 2 Zweige Thymian
2 Zweige Salbei 2 Zweige Rosmarin Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

3 Orangen 2 Schalotten 4 EL Butter
50 ml Weißwein 1 EL Honig 2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian 1 TL Stärke Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Brokkoli $\frac{1}{2}$ Sellerieknolle 3-4 Scheiben Pancetta
3 Schalotten 1 Knoblauchzehe 3 cm Ingwer
1-2 EL Zucker Öl Salz, Pfeffer

Für den Crunch:

6 Walnusskerne 1 Scheibe Pumpernickel 2 EL Zucker
Salz

Für die Garnitur:

1 Granatapfel

Für das Schweinefilet:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Schweinefilet in ca. 5 cm dicke Medaillons schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian, Salbei und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Das Fleisch zusammen mit den Kräutern in den vorgeheizten Ofen geben und bis zu einer Kerntemperatur von 58 Grad garen.

Für die Sauce:

Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Schalotten abziehen, schneiden und in Butter anschwitzen. Mit etwas Wein ablöschen. Orangen halbieren, auspressen und den Saft direkt in die Pfanne geben. Honig, Rosmarin und Thymian hinzufügen, köcheln lassen und Sauce reduzieren.

Stärke mit etwas Orangensaft verrühren und zum Andicken in die Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse:

Brokkoli putzen, Sellerie schälen, beides kleinschneiden und in Salzwasser weich kochen. Anschließend abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen. Schalotten vierteln. Knoblauch und Ingwer hacken. Pancetta kleinscheiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten hinzugeben und mit Zucker karamellisieren. Dann Brokkoli, Sellerie, Pancetta, Knoblauch und Ingwer hinzugeben. Am Schluss mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Crunch:

Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Walnüsse und Pumpernickel hinzugeben. Mit Salz würzen. Auskühlen lassen und als Crunch verwenden.

Für die Garnitur:

Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen, als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

David Jäger am 09. Dezember 2021