

Schweine-Filet in Senf-Soße, Drillinge, Pfannen-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Drillinge:

| | | |
|-----------------|---------------|-----------------|
| 350 g Drillinge | 100 g Bacon | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Bund Rosmarin | 3 EL Olivenöl | Salz |
| Pfeffer | | |

Für die Schweinemedallions:

| | | |
|---------------------|-------------------------|---------------------|
| 400 g Schweinefilet | 1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen |
| 200 ml Geflügelfond | 100 ml Weißwein | 3 Zweige Petersilie |
| 1 TL Dijon-Senf | 1 TL süßer Senf | 2 TL Honig |
| Olivenöl | 2 Prisen weißer Pfeffer | Salz |

Für das Pfannengemüse:

| | | |
|----------------------------|------------------|-------------------------|
| 1 Aubergine | 1 Zucchini | 2 rote Spitzpaprika |
| 1 kleine Zwiebel | 2 Knoblauchzehen | 3 Zweige Basilikum |
| 2 Zweige krause Petersilie | 1 TL Sojasauce | Olivenöl, Salz, Pfeffer |

Für die Drillinge:

Die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten vorgaren. Danach abgießen und kurz abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und pressen. Öl mit etwas Salz, Pfeffer und Knoblauch vermengen. Über die Kartoffeln geben. Baconscheiben jeweils längs halbieren und Drillinge damit ummanteln. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und jeweils in 3-4 Stücke zerteilen. Bacon mit Rosmarinstielen fixieren. In einer heißen Grillpfanne, unter wenden, ca. 15 Minuten rösten.

Für die Schweinemedallions:

Schweinefilet in ca. 4 cm große Medallions schneiden und diese in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Aus Pfanne nehmen und beiseitelegen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. In der gleichen Pfanne andünsten bis sie glasig sind. Mit Fond und Weißwein ablöschen und Dijon-Senf einrühren. Etwas reduzieren lassen. In ein hohes Gefäß füllen und mit einem Stabmixer pürieren.

Anschließend Honig und süßen Senf unterrühren. Sauce und Schweinemedallions zusammen in die Pfanne zurückgeben und ca. 5 Minuten bei größerer Hitze erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. 2/3 der Petersilie kurz vor dem Servieren unterrühren. Den Rest als Deko über den Teller streuen.

Für das Pfannengemüse:

Gemüse waschen und von Enden befreien. Zucchini und Aubergine in Würfel schneiden. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel fein hacken. Knoblauch pressen. In einer heißen Pfanne mit Öl Gemüse und Zwiebel anbraten. Gepressten Knoblauch dazugeben. Für ca. 15 Minuten in der Pfanne mit Deckel, bei mittlerer Hitze, schmoren lassen. Basilikum und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Kräuter unterrühren und Gemüse mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.

Benjamin Rivero Arillo am 30. Januar 2023