

Schweine-Filet, Zwiebel-Soße, Rösti, Honig-Karotten

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

300 g Schweinefilet 6 Zweige Rosmarin Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Honig-Karotten:

6 Karotten 20 g flüssiger Honig 5 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Rösti:

2 große festkochende Kartoffeln 2 TL Butter derebelte Thymianspitzen
Muskatnuss Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 rote Zwiebel 200 ml Sahne 50 ml Rinderfond
Butter Stärke Salz, bunter Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch

Für das Schweinefilet:

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen zweiten Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Schweinefilet parieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und 3 Zweige Rosmarin hinzugeben. Schweinefilet darin von allen Seiten scharf anbraten. Die restlichen Rosmarinzweige auf ein Backblech legen, Schweinefilet darauf platzieren und im vorgeheizten Ofen (170 Grad) für ca. 20 Minuten fertig garen. Das Filet sollte eine Kerntemperatur von 60 Grad erreicht haben.

Für die Honig-Karotten:

Karotten schälen, quer halbieren und anschließend längs vierteln.

Karotten in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer marinieren. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen für 25 Minuten garen.

Für die Rösti:

Kartoffeln schälen und anschließend über die grobe Seite einer Vierkantreibe reiben. Geriebene Kartoffeln mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Thymian würzen und alles gut vermengen. Die Masse 6 Minuten ruhen lassen. Anschließend in ein sauberes Geschirrtuch geben und die Kartoffelmasse kräftig ausdrücken bis kein Wasser mehr herausfließt.

Öl in einer Pfanne erhitzen und als runde Rösti bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je ca. 7 Minuten goldbraun braten. Kurz bevor der Rösti fertig ist Butter hinzugeben und Rösti darin schwenken. Zum Schluss den Rösti zum Servieren mit einem runden Ausstecher ausstechen.

Für die Sauce:

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Dabei kräftig mit Pfeffer würzen. Anschließend mit Sahne und Fond auffüllen, mit Salz würzen und bis zur gewünschten Konsistenz reduzieren lassen. Ggf. zum Schluss mit etwas Stärke abbinden.

Für die Garnitur:

Schnittlauch waschen, trockenwedeln und für die Garnitur in feine Röllchen schneiden.

Tim Neugebauer am 10. Juli 2023