

Schweine-Filet, Soße, Karotten, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Schweinefilets à 150 g	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Pfefferrahmsauce:

1 Schalotte	100 ml Sahne	1 EL Butter
50 ml trockener Weißwein	1 TL grober Pfeffer	Salz

Für die Karotten:

4 Babykarotten	150 g Butter	1 EL Zucker
1 TL Salz		

Für das Kartoffelpüree:

400 g mehligk. Kartoffeln	50 g Butter	100 ml Milch
Muskatnuss	Salz	

Für das Fleisch:

Das Schweinefilet von allen Seiten salzen und pfeffern. In einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten. Knoblauch abziehen und andrücken.

Rosmarin, Thymian und die angebrückte Knoblauchzehe hinzufügen.

Filet bei mittlerer Hitze etwa 6-8 Minuten garen, dabei regelmäßig wenden. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Für die Pfefferrahmsauce:

Schalotte abziehen, fein hacken und in Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Sahne hinzufügen und den groben Pfeffer einrühren. Die Sauce leicht einkochen lassen, bis sie eine cremige Konsistenz erreicht hat. Mit Salz abschmecken.

Für die Karotten:

Karotten schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Butter in einem Topf schmelzen, Zucker und Salz hinzufügen. Karotten in den Topf geben und bei geringer Hitze ca. 20 Minuten kochen, bis sie weich sind.

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen. Abgießen und ausdampfen lassen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Butter und warme Milch einrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Konstantin Schmidt am 21. Oktober 2024