

Schweine-Filet mit Kräuter-Pilz-Pfanne, Bratkartoffeln

Für 4 Portionen

800 g Schweinefilet	1 kg Kartoffeln	3 Prisen Salz
6 EL Olivenöl	2 Prisen Pfeffer	1 frische Knoblauchknolle
4 milde Chilischoten	1 Bio-Limette	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	2 Zwiebeln	100 g durchw. Speckwürfel
500 g braune Champignons	300 ml Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	

Fleisch vorbereiten und Kartoffeln kochen:

Das Schweinefilet parieren, das heißt von Fett und Sehnen befreien und in jeweils 2 Hälften schneiden. Die Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in reichlich kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten weich garen. Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen, noch heiß schälen und in Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze schön langsam braun und knusprig braten.

Fleisch anbraten und im Ofen garen:

In der Zwischenzeit den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Filetstücke darin rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine ofenfeste Form geben. Den Knoblauch längs halbieren und in der Fleischpfanne kurz anbraten (siehe Tipp). Die Chilischoten grob schneiden und kurz mitbraten. Die Limette heiß waschen, kräftig trocken reiben und halbieren. Den Saft von 1 Hälfte über der Pfanne auspressen, die Hälfte mit in die Pfanne geben. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Zweige ebenfalls mit in die Pfanne geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und kurz anbraten.

Den Pfanneninhalt in der Ofenform über dem Fleisch verteilen. Das Filet im heißen Ofen je nach Dicke 10-15 Minuten fertig garen. Währenddessen die Zwiebeln schälen und würfeln. Die gebräunten Kartoffelwürfel auf einer Pfannenseite zusammenschieben und die Zwiebelwürfel auf der freien Seite mit dem Speck bei mittlerer Hitze anbraten.

Champignons zubereiten:

In dieser Zeit die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und vierteln. Das restliche Olivenöl in der Fleischpfanne erhitzen und übrigen Zwiebelwürfel darin anbraten. Die Champignons dazugeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Verfeinern und abschmecken:

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit dem Saft der restlichen Limettenhälfte beträufeln und nachwürzen. Die Champignons mit dem Weißwein ablöschen, dann die Sahne hinzufügen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, grob hacken und zu den Champignons in die Pfanne geben. Gerne auch Basilikum und Schnittlauch hinzufügen.

Anrichten:

Das Fleisch auf Teller verteilen und mit dem Röstgemüse und Bratensaft aus der Ofenform toppen. Champignons und Bratkartoffeln daneben anrichten.

Tipp:

Das Anbraten nimmt dem Knoblauch die Schärfe.

Frank Rosin am 23. Januar 2018