

# Schweine-Filet mit geschmortem Möhren-Kartoffel-Gemüse

## Für zwei Personen

300 g Schweinefilet	300 g Möhren	300 g festk. Kartoffeln
1 Knoblauchzehe	20 g Ingwer	1 EL dunkle Sojasauce
2 EL Ahornsirup	1/2 TL gemahlene Gewürznelken	2 EL Sonnenblumenöl
100 ml Gemüsefond	4 Stiele glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 125 Grad Umluft vorheizen. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Anschließend mit dem Ahornsirup und dem Nelkenpulver verrühren. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und mit der Knoblauchmarinade einstreichen. Einen Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und darin das Filet rundherum anbraten. Anschließend im Backofen zu Ende braten. Die Möhren und die Kartoffeln schälen, waschen und in Stifte schneiden. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Kartoffeln und Möhren etwa fünf Minuten unter Wenden anbraten. Danach mit Sojauce und dem Fond übergießen und in der geschlossenen Pfanne weitere 15 Minuten schmoren. Die Petersilienblätter abzupfen, waschen, trocken schütteln und fein hacken. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse und das Fleisch auf Tellern anrichten und mit Petersilie garnieren.

Ralf Röder am 24. Februar 2014