

Schweine-Filet mit Orangen-Sahne und Rosmarin-Kartoffeln

Für 2 Personen

400 g Schweinefilet	6 Kartoffeln, fest	2 Schalotten
3 Orangen, unbehandelt	1 Zweig Rosmarin	1 EL Mehl
1 TL Palmzucker	1 EL Butterschmalz	6 EL Sahne
3 cl Bitterorangen-Likör	2 TL Pfefferkörner, grün	Olivenöl
Meersalz	Cayennepfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Backblech mit Olivenöl bestreichen. Die Kartoffeln säubern, ungeschält in Stifte schneiden und auf dem Blech verteilen. Die Nadeln vom Rosmarinzwig abstreifen und zusammen mit dem Meersalz über die Kartoffeln streuen. Anschließend mit Olivenöl beträufeln und für etwa 25 Minuten im Ofen garen. Das Schweinefilet waschen und trocken tupfen. Anschließend mit Salz und Cayennepfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und das Filet darin fünf Minuten im Ganzen rundherum anbraten. Von einer Orange einige Zesten abziehen. Abschließend zwei Scheiben von der anderen Orange abschneiden und abgedeckt beiseite stellen. Den Rest der Orangen auspressen. Die Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. Das angebratene Filet aus der Pfanne nehmen, die gewürfelten Schalotten im Bratfett weich dünsten und mit dem Orangensaft ablöschen. Dabei drei Esslöffel vom Orangensaft zurückhalten. Das Ganze aufkochen lassen, Sahne, und die abgetropften Pfefferkörner dazugeben. Das Filet zurück in die Pfanne geben und zugedeckt etwa acht Minuten schmoren lassen. Die Orangenscheiben in einem Topf kurz andünsten, Palmzucker darüber streuen und schmelzen lassen. Mit dem zurückgehaltenen Orangensaft und dem Bitterorangen-Likör ablöschen und einköcheln lassen. Das Schweinefilet mit den Rosmarinkartoffeln, den Orangenscheiben und der Soße auf Tellern anrichten und mit Orangenzesten garnieren.

Petra Strobel am 09. Dezember 2009