

Schweinefilet in Rotwein-Soße, Kürbis-Pommes-frites

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

| | | |
|------------------------------|------------------------|----------|
| 400 g Schweinefilet | 1 Mozzarella (à 250 g) | 1 Tomate |
| $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum | Salz, Pfeffer | |

Für die Kürbis-Pommes-frites:

| | | |
|------------------------------|---|----------------------------------|
| $\frac{1}{2}$ Hokkaidokürbis | $\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver, edelsüß | $\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver |
| 1 EL Olivenöl | Salz, Pfeffer | |

Für die Bohnen:

| | | |
|--------------------|-----------------|---------------|
| 100 g grüne Bohnen | 1 Knoblauchzehe | 1 EL Olivenöl |
| Salz, Pfeffer | | |

Für die Rotweinsauce:

| | | |
|----------------|-------------------|---------------|
| 300 ml Rotwein | 1 EL kalte Butter | Salz, Pfeffer |
|----------------|-------------------|---------------|

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Den Hokkaidokürbis waschen, trocknen, vierteln, entkernen und in schmale Stifte schneiden. Knoblauchpulver mit Paprikapulver und einem Esslöffel Öl vermengen. Die Kürbis-Pommes-frites auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, die Öl-Gewürz-Mischung darüber geben und nach Gefühl salzen und pfeffern. Anschließend die Kürbis-Pommes-frites für 25 Minuten backen. Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Das Schweinefilet leicht anklopfen und eine Tasche hineinschneiden. Die Tomate waschen und ebenso wie den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Basilikumblätter zupfen, abwaschen und trocknen. Danach das Schweinefilet mit Tomatenscheiben, Mozzarella und Basilikum füllen. Das Fleisch in eine Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl geben, rundherum anbraten und danach im Backofen fertig garen. Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und die Bohnen in siedendem Salzwasser drei bis vier Minuten blanchieren. Danach die Bohnen mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und in einem Eiskübelbad abschrecken. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Bohnen trocknen mit dem gehackten Knoblauch kurz in Olivenöl anbraten. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Sauce den Bratensatz vom Schweinefilet mit Rotwein lösen und aufkochen. Den Wein einreduzieren lassen, salzen und pfeffern. Wenn der Wein um circa ein Drittel eingekocht ist, die Sauce mit kalter Butter binden und gegebenenfalls nochmal nachwürzen. Die Kürbis-Pommes-frites mit den Bohnen, dem gefüllten Schweinefilet und der Rotweinsauce auf Tellern angerichtet servieren.

Isabell Ahmed am 19. November 2014