

Schweine-Filet mit Bratkartoffeln und Prinzessbohnen

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

1 Schweinefilet à 300 g	11 Scheiben Bacon	5 EL Rapsöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Sauce:

2 Knoblauchzehen	1 Granatapfel	1 rote Chilischote
200 ml Gemüsefond	5 EL Weißwein, trocken	50 ml Sahne
100 g weiche Butter	Paprikapulver, scharf	Chiliflocken
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Bohnen:

200 g Prinzessbohnen	4 Scheiben Bacon	Butterschmalz
----------------------	------------------	---------------

Für die Bratkartoffeln:

5 große, festk. Kartoffeln	Butterschmalz	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Bohnen einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben in die Pfanne geben. Mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Die harten Enden der Bohnen entfernen, in das kochende Wasser geben und bissfest garen. Anschließend in Eiswasser blanchieren. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und vom Fett befreien. Anschließend in drei Zentimeter breite Stücke schneiden und mit dem Bacon ummanteln. Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen und die Schweinefilets von beiden Seiten darin anbraten. Die Filets anschließend aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und etwa zehn Minuten im Ofen garen. Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Bohnen in kleineren Bündeln mit je einer Scheibe Bacon umwickeln. Eine Pfanne mit etwas Margarine erhitzen und die umwickelten Bohnen rundherum anbraten. In dem Bratensud des Schweinefilets den Knoblauch anbraten. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden und die Kerne entfernen. Die Chilischote würfeln und dazugeben. Den Granatapfel halbieren, die Kerne entfernen und den Saft auspressen. Den Sud mit dem Weißwein und dem Saft des Granatapfels ablöschen. Die Butter, das Mehl, den Gemüsefond und die Sahne dazugeben. Die Sauce mit Chiliflocken und dem Paprikapulver abschmecken. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und aus der Folie wickeln. Das Ummantelte Schweinefilet mit Bratkartoffeln, Prinzessbohnen im Speckmantel und Chili-Granatapfel-Rahmsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Nicholas Fanselow am 16. Februar 2015