

# Schweine-Filet und Apfelmus, Karotten und brauner Reis

## Für 2 Personen:

2 grüne Äpfel	1 cm Ingwer	150 g brauner Reis
200 g kleine Karotten	200 g Brokkoli	220 g Schweinefilet
Muskatnuss	8 Salbeibätter	Olivenöl
2 Orangen	2 EL Naturjoghurt	

Die Äpfel vierteln und die Kerne entfernen, den Ingwer schälen, fein hacken und beides in eine Pfanne mit 300ml kochendem Wasser geben. 10 Minuten lang hart kochen und gelegentlich umrühren.

Den Inhalt der Pfanne in einen Mixer geben und glatt blitzten.

Spülen Sie die Pfanne ab, kehren Sie zur Hitze zurück und kochen Sie den Reis gemäß den Anweisungen der Packung.

Die Karotten in einem Sieb über dem Reis 20 Minuten mit einem Deckel aufdünken und dann auf einen Teller nehmen. Den Brokkoli in das Sieb geben, um die letzten 5 Minuten zu dämpfen, dann beiseite legen und den Reis abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit das Schweinefleisch mit einer Prise Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen, über ein Viertel der Muskatnuss fein reiben, dann die Salbeiblätter pflücken und wirklich in beide Seiten des Schweinefleisches drücken.

1 Esslöffel Öl bei mittlerer Hitze in eine große Pfanne geben, dann das Schweinefleisch und die gedämpften Karotten hinzufügen. Kochen Sie das Schweinefleisch für 4 Minuten auf jeder Seite (abhängig von seiner Dicke - verwenden Sie Ihre Instinkte), oder bis es golden und durchgegart ist.

Das Schweinefleisch auf ein Brett nehmen, um einige Minuten auszuruhen. Reduzieren Sie die Hitze auf niedrig, drücken Sie den Orangensaft über die Karotten, schütteln Sie die Pfanne, um sie zu beschichten, und nehmen Sie die klebrigen Teile von unten auf, dann lassen Sie, bis sie zu einer natürlichen sirupartigen Glasur wird.

Schweinefleisch in Scheiben schneiden und mit Reis, Brokkoli und Karotten servieren. Den Joghurt durch die Hälfte des Apfelmus schwenken (den Rest für einen weiteren Tag aufbewahren) und auf der Seite servieren. Mit einer Pfanne und ruhenden Säften beträufeln und hineinstecken.

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021