

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Schweinefilet im Speck mit Karotten-Paprika-Gemüse

Köche: Richard Rauch & Christin Oldenburg

Zutaten

(4 Personen)

Für Schweinefilet im Speck

- 1 Schweinefilet
- 1 EL grober Senf
- 1 EL Honig
- 2 Zweige Salbei
- Salz
- Pfeffer
- 12 Scheiben geräucherter Bauchspeck
- Pflanzenöl zum Anbraten
- Frischhaltefolie

Für das Gemüse

- 600 g Karotten & Gelbe Rüben
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Schalotten
- 3 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 2 Lorbeerblätter
- 400 ml Gemüsefond
- 1 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 EL Paprikapulver (geräuchert)
- 2 rote Paprika

Quelle: ORF extra

- ½ rohe Kartoffel (mehlig)
- Abrieb und Saft einer ½ Limette
- Salz
- Kristallzucker

Für die Garnitur

- Frischer Salbei

Zubereitung

1. Für das Schweinefilet im Speck zuerst das Schweinefilet von den Sehnen befreien und den Spitz und den Kopf abschneiden. Den Salbei zupfen, fein schneiden und mit Honig und Senf verrühren. Das Filet nun mit Salz und Pfeffer würzen und die Speckblätter flach nebeneinander auf einem Stück Frischhaltefolie auflegen. Den Speck mit der Senfpaste bestreichen, das Filet darauflegen und mit Hilfe der Folie zu einer Rolle wickeln – die Frischhaltefolie danach entfernen.

2. Nun das mit Speck ummantelte Schweinefilet in einer Pfanne in etwas Pflanzenöl kurz anbraten. Anschließend das Fleisch auf einen Grillrost legen und diesen ins vorgeheizte Rohr geben. Das Schwein zirka 15 Minuten bei 140° C Umluft im Rohr braten. Ein Blech unter den Rost stellen, um den ausdringenden Fleischsaft aufzufangen, sodass er nicht auf den Boden im Rohr tropft.

3. In der Zwischenzeit das Gemüse zubereiten. Die Karotten und die Gelben Rüben schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch ebenfalls schälen und fein schneiden. Eine Paprika halbieren, entkernen und in einer Saftpresse entsaften (alternativ mit etwas Wasser mixen). Die zweite Paprika entkernen und in kleine Würfel schneiden.

4. Nun die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin anschwitzen. Dann die Karotten und die Gelben Rüben begeben und umrühren. Nun auch das Mehl, die Lorbeerblätter und das Paprikapulver (edelsüß und geräuchert) dazugeben und mitanschwitzen. Danach mit dem Gemüsefond ablöschen und den Sud etwas köcheln lassen. Für die Bindung eine halbe rohe Kartoffel hineinreiben und mitkochen.

5. Das Gemüse mit dem Paprikasaft, den Paprika-Würfeln, etwas Limettenabrieb und Limettensaft sowie Salz und einer Prise Kristallzucker abschmecken.

6. Zum Schluss das Schweinefilet aus dem Rohr nehmen und noch ein paar Minuten rasten lassen. Dann in 3 cm dicke Tranchen schneiden. Das Gemüse mittig auf einem flachen Teller anrichten, je zwei Tranchen vom Schwein darauflegen und das Gericht mit frischem Salbei garnieren.