

Schweinsfilet im Heu mit Baby-Kartoffeln

Zubereitung

1. Filets ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Ein Dämpfkorbchen in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter den Korbchenboden einfüllen. Kartoffeln begeben, salzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. knapp weich garen, beiseite stellen.
3. Blech in der Mitte des Ofens einschieben, Ofen auf 150 Grad vorheizen.
4. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Filets würzen, rundum ca. 4 Min. anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat, herausnehmen, Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken.
5. Blech herausnehmen, die Hälfte des Heus darauf verteilen, Filets und Kartoffeln darauflegen, mit restlichem Heu bedecken.
6. Braten: ca. 30 Min. Die Kerntemperatur, soll ca. 60 Grad betragen. Blech herausnehmen, ca. 10 Min. ruhen lassen. Filets quer zur Faser tranchieren, mit Kartoffeln servieren.

Zutaten für 8 Personen

4 Stk.	Schweinsfilet (je ca. 400g)
1 kg.	Baby-Kartoffeln
1 TL	Salz
4 EL	Erdnuss-Öl
2 TL	Salz
	wenig Pfeffer
400 g	Bio-Heu mit Wasser bedeckt ca. 1Std. eingeweicht, gut abgetropft.

Rotweinsauc

Basisrezept für Redukton

Wein und alle restlichen Zutaten in einer Pfanne aufkochen, auf ca 2 dl einkochen, absieben.

Tipp: Statt Wein Bier, Bouillon, Fond, Orangensaft, Portwein, Prosecco, Apfelsaft oder eine andere Flüssigkeit verwenden.

Ergibt ca. 2 dl Reduktion:

8 dl	Rotwein
4 Stk	Schalotten gehackt
2 Stk	Knoblauchzehen gehackt
2 – 6 Zweige	Thymian, Kerbel einige Pfefferkörner

Rotweinsauce

Reduktion und Honig unter Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, Pfanne von der Platte nehmen. Butter portionenweise begeben. Dabei die Pfanne hin und wieder kurz auf die Platte stellen, um die Sauce nur leicht zu erwärmen, sie darf nicht kochen. Sauce würzen.

Ergibt ca. 4dl Rotzweinsauce:

2 dl	Reduktion
2 EL	flüssiger Honig
200 g	Butter, in Stücke, kalt Salz, Pfeffer nach Bedarf

Fenchel-Karotten-Gemüse

Zubereitung

Die Möhren putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Fenchel putzen, waschen und ebenfalls in dünne Ringe schneiden.

Die Haferflocken in der zerlassenen Butter kurz anrösten, Möhren und Fenchel dazugeben und kurz andünsten. Anschließend mit der Brühe aufgießen und ca. 10-15 min. zugedeckt bei mittlerer Hitze dünsten. Zum Schluss die Sahne dazugeben, würzen und servieren.

Zutaten für 6 Portionen:

750 g	Karotten
1050 g	Fenchel
45 g	Haferflocken
45 g	Butter
150 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Sahne
	Salz und Pfeffer