

Mit Pflaumen gefülltes Schweinefilet im Bratschlauch mit Karotten-Bohnen-Gemüse und Kartoffelstampf

 happy-mahlzeit.com/2021/11/16/mit-pflaumen-gefuelltes-schweinefilet-im-bratschlauch-mit-karotten-bohnen-gemuese-und-kartoffelstampf

Zutaten für 2 Personen

Für das Schweinefilet:

- 500 g Schweinefilet, Durchmesser ca. 5-7 cm
- 1 Williams-Birne
- 2 Braeburn-Äpfel
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Zwiebel
- 150 g getrocknete Softpflaumen
- 2 EL Weinessig
- 1 Rosmarinzweig
- Keimöl zum Anbraten
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bratschlauch

Für das Gemüse:

- 2 Karotten
- 2 violette Karotten
- 2 gelbe Karotten
- 100 g Prinzessbohnen
- 1 Zwiebeln
- 30 g Butter
- 1 Rosmarinzweig
- Keimöl zum Anbraten

Für Kartoffelstampf:

- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- 150 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 30 g Butter
- 1 Zitrone
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Stampf die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser gar kochen.

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen, mit Essig abtupfen, salzen und pfeffern. Mit einem langen, schmalen Messer in der Mitte ein Loch stechen. Nadeln vom Rosmarinzweig abziehen. Das Loch mit den Pflaumen und einigen Rosmarinnadeln füllen. Rote Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Schweinefilet von allen Seiten in einer Pfanne mit Keimöl scharf anbraten. Fleisch, Rosmarinzweig und die Hälfte der Zwiebeln in den Bratschlauch geben.

Äpfel und Birne schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Hälfte ebenfalls in den Bratschlauch geben und für 20 Minuten in den Backofen geben.

Die 2. Hälfte der Zwiebeln in einem hohen Topf geben. Die restlichen Äpfel, Birnen und Pflaumen dazu geben, alles mit ein wenig Wasser schmoren und zu einer Sauce pürieren.

Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Karotten in ein wenig Öl in einer Pfanne braten. Nach einigen Minuten Zwiebeln, Rosmarin, Salz und Pfeffer dazu geben.

In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Bohnen darin bissfest kochen, abschrecken und in die Pfanne zu den Karotten und Zwiebeln geben.

Kartoffeln abgießen und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Milch, Sahne und Butter in einem Topf erwärmen und zum Kartoffelstampf geben. Etwas Schale der Zitrone abreiben. Mit Salz, Muskatnuss und Zitronenschale würzen.

Das Schweinefilet aus dem Backofen nehmen, kurz ruhen lassen, in Scheiben schneiden und mit Karotten-Bohnen-Gemüse, Kartoffelstampf und der Sauce auf Tellern anrichten.

Rezept: Boguslawka Kmiecik

Quelle: Die Küchenschlacht vom 28. November 2016

Episode: Weihnachtliches Leibgericht