

Schweinefilet auf Süßkartoffelpüree und Rosenkohl

Zutaten (4 Portionen):

8 Stück Schweinefilet, (je 80g), 2 EL Rapsöl, 1 EL Honig, 0,2 Liter Rotwein, 100ml Bratenfond, 3 EL Wein-Gelee (weiß, rot oder Kir Royal), 400g Süßkartoffeln, 50ml Sahne, 50ml Milch, 400g Rosenkohl (küchenfertig), 1 EL Butter, 2 EL Semmelbrösel, Muskat, Salz und Pfeffer

Kartoffeln waschen, schälen und klein schneiden. Anschließend in Salzwasser durchgaren und danach ausdampfen lassen. Den Topf wieder auf den Herd stellen, erhitzte Sahne und Milch dazu geben, mit Salz und Muskat würzen. Nun die Masse mit einem Schneebesen glatt rühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Noch einmal abschmecken. Die Schweinefilets in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten und anschließend im vorgeheizten Ofen bei 160°C Umluft garen (ca. 12 min). Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bratpfanne mit Rotwein ablöschen und 1 EL Wein-Gelee zufügen und verrühren. Ist der Rotwein fast verkocht, mit dem Bratenfond auffüllen und 2 EL Wein-Gelee mit hineingeben. Gegebenenfalls etwas einkochen. Abschmecken. Den Rosenkohl blanchieren. Butter in einem Topf erhitzen und den Rosenkohl darin angehen lassen. Mit Salz und Muskat würzen. Semmelbrösel zufügen und weiter braten, bis diese etwas Farbe angenommen haben.

Guten Appetit!



Rezept Nr. 19

Schweinefilet auf Süßkartoffelpüree und Rosenkohl



Heute schon geliebt?
Pfiffige Rezept-Ideen mit Wein-Gelee