

Schweinefilet im Walnussmantel mit Wurzelgemüse aus dem Ofen

VORBEREITEN

25
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 4 Portionen

Für das Wurzelgemüse

3-4 Karotten
12 kleine Kartoffeln
2 Petersilienwurzeln
2 Schwarzwurzeln
1 rote Bete
1 rote Zwiebel
3 Knoblauchzehen
5 frische Rosmarinzwige
Salz, Pfeffer

Für das Filet

600 g Schweinefilet
2 Esslöffel Walnussöl/Olivenöl
200 g Walnüsse
100 g grüne Oliven
1/2 Knoblauchzehe
1 Teelöffel brauner Zucker
1 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Pfeffer
1 Esslöffel Butter

Für die Sauce

300 ml Sahne
1 frischer Rosmarinweig
1/2 rote Zwiebel

1-2 Teelöffel Mehl
Salz, Pfeffer

Mit der nussigen Knusperkruste wird das Schweinefilet zu einem ganz besonderen Leckerbissen. Ein bunter Gemüsemix mit Karotten, Roter Bete und Wurzelgemüse der Saison bringt süßliche Aromen und Farbe auf den Teller.

- 1 -

Walnüsse, Oliven und Knoblauchzehe fein hacken. 1 EL Walnuss- oder Olivenöl und braunen Zucker hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles solange vermengen, bis eine feine Paste entsteht.

- 2 -

2 Backbleche mit Backpapier auslegen oder mit Olivenöl einfetten und den Backofen auf 210 °C vorheizen.

- 3 -

Gemüse gründlich putzen. Karotten längs teilen und dritteln, rote Beete schälen und in Scheiben schneiden, Kartoffeln halbieren, Schwarzwurzel schälen und dritteln, Zwiebel schälen und vierteln, Knoblauch schälen. Anschließend zusammen mit den Rosmarinzwigen auf dem Backblech verteilen. Mit Olivenöl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

Schweinefleisch mit einem scharfen Messer von überschüssigem Fett und Sehnen befreien. Anschließend halbieren und salzen.

- 5 -

Filetstücke in einer Pfanne in etwas Butter von jeder Seite ca. 3-4 Minuten scharf anbraten.

Schweinefilet im Walnussmantel mit Wurzelgemüse aus dem Ofen

- 6 -

Währenddessen Blech mit Wurzelgemüse für 30 Minuten in den Ofen geben.

- 7 -

Schweinefilets ca. 5-10 Minuten auskühlen lassen. Inzwischen rote Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Rosmarin vom Zweig lösen.

- 8 -

Schweinefilets samt Bratensaft auf das zweite Backblech geben. Das Fleisch mit der Walnusspaste ummanteln, dazu diese einfach mit den Händen oder einem Löffel andrücken, so dass eine ca. 1 cm dicke Kruste entsteht. Für 15-20 Minuten in den Backofen geben.

- 9 -

Für die Sauce in einer Pfanne Zwiebeln und Knoblauch in 1 EL Olivenöl andünsten. Mit Sahne ablöschen. Rosmarin dazugeben, verrühren und ca. 3-4 Minuten köcheln lassen. 1 EL Mehl unterrühren. Erneut aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 10 -

Gemüse und Fleisch aus dem Ofen nehmen. Das Schweinefilet mit einem scharfen Messer in Medallions schneiden, zusammen mit Gemüse, Sahnesoße und frischem Rosmarin anrichten.