

SCHWEINEFILET MIT APRIKOSEN IN PASSIONSFRUCHTSAUCE

SCHWEINEFILET MIT APRIKOSEN IN PASSIONSFRUCHTSAUCE

Dieses Rezept ist um die Passionsfrüchte herum entstanden. Klingt vielleicht etwas seltsam – wir haben schließlich ein Schweinefilet, Mangetout, Aprikosen und ein Kartoffelpüree – aber so war es nun mal. Am Obststand haben mich 4 wunderbare Passionsfrüchte angelacht und schon hatte ich eine leckere Sauce vor Augen. Zu süßlicher Sauce passt so ein Schweinefilet ideal und wenn ich mir dann noch ein paar Baby-Aprikosen darauf vorstelle... lecker! Als Begleiter kommen Kartoffelpüree und Mangetout dazu. Eine schöne Kombination und die Zubereitung dauert nur 45 Minuten, dann steht euer Schweinefilet mit Aprikosen in Passionsfruchtsauce auf dem Tisch!



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

500g Schweinefilet

2-3 Rosmarinzweige

6 Baby-Aprikosen

Orange-Rosmarin-Lavendelsalz (oder Salz und etwas zusätzlicher getrockneter Rosmarin)

Pfeffer

100g Mangetout

4 Passionsfrüchte

4 EL Aprikosensaft (oder Pfirsichsaft)

150g Kartoffeln

3 EL Butter

1 Prise Muskat

ZUBEREITUNG:

Für das Schweinefilet heize ich den Ofen auf 180°C vor. Dann reibe ich das Filet rundherum mit dem Rosmarin-Salz ein und gebe ich wenig Pfeffer darüber. So lege ich das Filet auf ein Stück Alufolie und bestücke es mit halbierten, entkernten Baby-Aprikosen und frischem Rosmarin. Dann wird das Päckchen gut verschlossen und wandert für 30-35 Minuten in den vorgeheizten Backofen.



Während das Filet im Ofen gart schäle ich die Kartoffeln und würfel sie in kleine Stücke. Dann koche ich sie in einem Topf mit Salzwasser bis sie gar sind (ca. 12-15 Minuten).

In dieser Zeit halbiere ich die Passionsfrüchte und löffel das Fruchtfleisch direkt in die Pfanne. Ist es traurig wenn mein erster Gedanke ist: „das riecht ja toll nach Shampoo!“? Vielleicht, ändert aber nix daran. Ok, weiter geht's. Ich gebe den Aprikosensaft mit in die Pfanne und erhitze alles auf mittlerer Stufe (hier Stufe 5 von 9). Die Passionsfrüchte geben eine schöne fruchtige Säure, kombiniert mit der Süße aus dem Aprikosensaft einfach wunderbar. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Wer möchte kann die Sauce jetzt durch ein Sieb streichen, ich persönlich mag das „Crunchige“ das die Kerne der Sauce verleihen und lasse sie drin. Die Temperatur reduziere ich jetzt auf Stufe 1 (kleinste Stufe) zum warm halten.

Die Kartoffeln abgießen und direkt mit der Butter im Topf zerstampfen. Mit einer Prise Muskat und etwas Pfeffer würzen, abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Deckel drauf und warm halten.

Jetzt hole ich das Fleisch aus dem Ofen und mache den Drucktest. Nicht zu weich und nicht zu fest. An einem Ende vorsichtig anschneiden – perfekt. Noch 3-4 Minuten in der offenen Folie entspannen lassen

Die Mangetout sind ganz unkompliziert – sie werden halbiert, in einen kleinen Topf mit kochendem Salzwasser gegeben und 3 Minuten blanchiert.



Das Fleisch aufschneiden und zusammen mit einer Nocke Kartoffelpüree, den Aprikosen, einem Löffel Mangetout und ein paar Löffelchen von der wunderbaren Sauce auf dem Teller anrichten.

Es wird zu Tisch gebeten!

Und weil dieses Gericht so flott zubereitet und trotzdem ein kleiner Hingucker ist habe ich es für das Blog Event cucina rapida angemeldet.

