Lackiertes Schweinfilet mit gerösteten und gesalzenen Mandeln an jungem Spinat und Kartoffeln



Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
1h

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Mandeln, ganz	200 g
Bio Zitronen	1 St.
Orangen	1 St.
Rosmarin, frisch	10 g
Thymian, frisch	20 g
Knoblauchzehen	2 St.
Schweinefilet	600 g
Öl	2 EL
Geflügelbrühe	200 ml
Honig	1 EL
Bier	100 ml
Wacholderbeeren	3 St.
Cayennepfeffer	
Eier	1 St.
Butter	3 EL
Blattspinat	800 g

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, feine Reibe, Pinsel

1. Den Ofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen, in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und ca. 25 Min. gar kochen.

2. Ungeschälte Mandeln auf einem Backblech verteilen und bei 170 °C ca. 20 Min. rösten. Inzwischen Zitrone und Orange heiß abwaschen und von beiden etwa 1 TL Schale abreiben. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen und Nadeln abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken.

3. Währenddessen das Schweinefilet waschen, trocken tupfen, in 4 gleich große Stücke Fleisch teilen und kräftig salzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und das Schweinefilet rundherum ca. 4–5 Min. anbraten. Anschließend herausnehmen und beiseitelegen.

4. Geflügelbrühe ggf. anrühren. Den Bratensatz mit Honig, Bier und Geflügelbrühe ablöschen. Kräuter, Knoblauch, Zitronen- und Orangenschale sowie Wacholderbeeren zugeben. Mit Cayennepfeffer abschmecken und sirupartig einkochen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren.

5. Das Ei trennen und das Eiklar leicht verschlagen. Anschließend zuerst das Salz und dann die Mandeln hinzugeben. Alles gut miteinander vermischen, sodass die Mandeln mit der Eiweiß-Salz-Mischung überzogen sind. Danach die Mandeln wieder so auf das Backblech legen, dass sie sich nicht berühren. Das Blech erneut für 5 Min. in den Ofen schieben.

6. Das Schweinfilet mit dem „Lack“ einpinseln. Bei 170 °C im Ofen ca. 9 Min. medium garen, dabei immer wieder mit dem Lack bestreichen. Anschließend 5 Min. an einem warmen Ort ruhen lassen und aufschneiden.

7. In der Zwischenzeit die Kartoffeln pellen und längs halbieren. In einer Pfanne Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten ca. 2–3 Min. anbraten. Spinat zugeben und darin leicht zusammenfallen lassen. Kurz vor dem Servieren die Salzmandeln im Spinat kurz durchschwenken.

8. Anschließend Schweinefilet auf Tellern anrichten, mit übrigem Lack garnieren und mit Kartoffeln und Spinat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	893 kcal
Kohlenhydrate	66 g
Eiweiß	57 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	42 g