



Schweinefilet im Speckmantel mit Kartoffelpüree und Karottengemüse



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	500 g
Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Karotten	6 St.
Schalotten	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Pfeffer, schwarz	
Bacon	100 g
Öl	2 EL
Butter	5 EL
Honig	1 EL
Orangensaft	100 ml
Milch	100 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Kartoffelstampfer, Küchenkrepp, Alufolie

1. Schweinefilet zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 20 Min. garen.
2. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Karotten waschen, schälen und längs halbieren. Leicht schräg in Stücke schneiden. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
3. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bacon nebeneinander auslegen, Schweinefilet daraufsetzen und mit Bacon ummanteln.
4. Eine Pfanne mit Öl auf hoher Stufe erhitzen. Schweinefilet im Speckmantel darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. In Alufolie wickeln und im Ofen ca. 10 Min. zu Ende garen.
5. Pfanne erneut mit 2 EL Butter auf hoher Stufe erhitzen. Karotten darin ca. 3 Min. anbraten. Zwiebeln zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten. Mit Honig vermengen, kurz karamellisieren lassen und mit Orangensaft ablöschen. Auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. gar köcheln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie untermengen.
6. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen. Milch und 3 EL Butter zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schweinefilet im Speckmantel in Stücke schneiden und mit Kartoffelpüree und Karottengemüse auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst das Filet auch in einzelne Medaillons schneiden, mit Speck umwickeln und wie im Text beschrieben garen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	694 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	30 g