

Schweinsfilet- Medaillons mit Karotten und Orangenfilets

Zutaten für 4 Pers.

600	gr.	Schweinsfilet, in 12 x 50 gr. Medaillons geschnitten und leicht platiert
600	gr.	Karotten, wenn möglic BIO
6	St.	Orangen, wenn möglich BIO
60	gr.	Butter,
40	ml.	Olivenöl
6	Tl.	grüner Pfeffer (Glas) gut abspühlen
6	El.	Orangenlikör
		Salz, Pfeffer Zucker

Zubereitung

Von einer Orange die Schale mit einer Bircherraffel abschälen. Von einer anderen Orange und der Orange mit der abgeraffelten Haut ca. 1.5 dl. Saft auspressen. Von den restlichen 4 Orangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weisse Haut dabei mit entfernt wird. Die geschälten Orangen in Scheiben schneiden.

Die Karotten gut waschen und längs halbieren oder vierteln. Kurz im gesalzenen und siedendem Wasser ca. 3 Min. blanchieren und beiseite stellen. 1 El Butter in einer flachen Bratpfanne erhitzen. Karotten zugeben und kurz darin andünsten. Mit der Hälfte des Orangensafts ablöschen. Mit Salz, 1 Prise Zucker und Orangenschale würzen und 10 Min. dünsten.

Die Schweinsfilet-Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heissen Bratpfanne mit Olivenöl und Butter ca. 3 Min. anbraten.

Danach die Filet-Medaillons warm stellen. Pfefferkörner und Salz in den Bratsud geben. Kurz andünsten lassen und mit Orangenlikör und restlichem Orangensaft ablöschen. Orangenscheiben und Fleisch dazugeben und 1-2 Min. mitschmoren und erhitzen.

Auf einem schönen Teller die Medaillons mit den Karotten und Orangenscheiben schön anrichten.

Nach Belieben passen auch dünne Nudeln dazu.