

## Schweinsfilet mit Orangen-Safran-Fenchel-Gemüse

### (Rezept für 2 Personen)

1 kleines Schweinsfilet (ca. 40 -50 dag)  
1 dl braune Butter (ersatzweise Butterschmalz)  
350 g mehlig Kartoffel  
1 mittelgroßer Fenchel  
1/8 l Milch  
40 g Butter  
1 Knoblauchzehe  
einige frische Thymianzweige  
1 Zwiebel  
1 dl Weißwein (gelber Muskateller)  
½ kleine Bio-Orange (Saft und Schale)  
Einige Safranfäden oder etwas Safranpulver



Das Backrohr auf 100 Grad vorheizen. Das Schweinsfilet salzen und pfeffern in brauner Butter (oder Butterschmalz) von allen Seiten insgesamt ca. 6 Minuten kräftig anbraten.

Das Schweinsfilet auf einen Gitterrost legen – ein Backblech drunter schieben, damit der Saft nicht auf den Boden des Backrohrs tropft, 50 Minuten bei 100 Grad garen.

### Zubereitung Püree und Safran-Fenchel-Gemüse

Den Fenchel in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden. Von einer halben Orange etwas Schale zu Zesten reißen, den Saft auspressen. Die Knoblauchzehe vierteln, die Zwiebel in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden. Kartoffel schälen und würfeln und in Salzwasser weichkochen (ca. 20 Minuten)

Die Hälfte des Fenchels für das Püree in einer Pfanne mit etwas Olivenöl und einer geviertelten Knoblauchzehe anschwitzen, mit etwas Wasser aufgießen und weichdünsten. (ca. 20 Minuten)

Anschließend mit einigen Thymianblättern mit dem Stabmixer pürieren.

Die Erdäpfel abseihen und etwas ausdampfen lassen und durch die Erdäpfelpresse drücken.

Das Fenchelpüree unterrühren.

Kurz vor dem Servieren die Milch erhitzen, gemeinsam mit der Butter noch heiß in das Püree einrühren, bis es eine cremige Konsistenz hat und mit Salz abschmecken.

### Safran-Orangen-Fenchel

Den Safran in etwas Weißwein auflösen.

Die noch übrige Hälfte des Fenchels mit den in Streifen geschnittenen Zwiebeln in 2 Esslöffel Olivenöl bei mittlerer Temperatur ca. 5 Minuten anschwitzen.

Mit dem "Safran-Wein" ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Den Saft einer halben Orange begeben und einmal kurz aufkochen lassen, salzen und pfeffern und die Orangenzesten untermischen.

Das Fleisch aus dem Rohr holen und kurz rasten lassen. Püree, Fenchelgemüse und Schweinsfilet anrichten und servieren.

Guten Appetit! (Petra Eder, 30.9.2015)