

Schweinefilet mariniert in Rosmarin - Honig



Zutaten für 4 Personen:

500 g	Schweinefilet(s)
3 EL	Honig, kräftiger (z. B. Lavendel, Kastanie...)
2 Zweig/e	Rosmarin, frisch
n. B.	Salz und Pfeffer
1 m.-große	Zwiebel(n)
100 g	Beeren, gemischt, ungezuckert (TK)
1 Glas	Marmelade, herbe Beeren- marmelade z. B. Johannis- beere, Preiselbeere...
100 ml	Brühe
2 EL	Balsamico, dunkel
2 EL	Butterschmalz
n. B.	Salz und Pfeffer

Rezept:

Backofen auf 80°C vorheizen.

Das Filet putzen, salzen, pfeffern und in einer großen Pfanne scharf anbraten bis es rundum braun ist. Das Fleisch mit dem Honig bestreichen und mit dem Rosmarin belegen.

Bei 80°C ca. 30 Minuten im Ofen garen.

Das Filet herausnehmen und mit dem Rosmarin fest in Alufolie wickeln. Abkühlen lassen und kalt stellen.

Am besten schmeckt das Fleisch, wenn es 1 Tag im Kühlschrank ziehen kann!!

Für die Soße:

Die Zwiebel putzen, würfeln und in der Butter glasig dünsten. Die Früchte, die Brühe und die Marmelade dazugeben, aufkochen und ca. 5 Minuten auf niedriger Hitze köcheln lassen. Alles pürieren und durch ein Sieb (oder die flotte Lotte) streichen. Mit Essig, Salz, Pfeffer abschmecken und evtl. nochmals einköcheln lassen (das verstärkt nochmals den Geschmack). Dann nochmals abschmecken!

Zum Servieren:

Das Fleisch (in der Folie) evtl. nochmals bei 100°C im Backofen erwärmen (ca. 10 Minuten).

Das Filet nun in dünne Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten. Die Soße und evtl. Brot oder Salat dazureichen.

Das Fleisch schmeckt uns auch kalt sehr gut!