

## Rezept

# Glasiertes Schweinefilet mit Sellerie-Orangen-Gemüse

Ein Rezept von Glasiertes Schweinefilet mit Sellerie-Orangen-Gemüse, am 23.04.2024

## Zutaten

2	Bio-Orangen	4 EL	helle Sojasauce
3 EL	flüssiger Honig		frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1	Schweinefilet (ca. 500 g)	1	Staudensellerie
75 g	Kumquats (Zwergorangen)	2 EL	Öl
1/8 l	Gemüsebrühe		Fleur de Sel

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

## Zubereitung

1. Die Orangen heiß waschen und gut abtrocknen. Die Schale fein abreiben und mit der Sojasauce und dem Honig verquirlen. Kräftig pfeffern.

---

2. Das Schweinefilet nach Belieben kalt abwaschen und trocken tupfen. In der Marinade wenden und zugedeckt kurz ziehen lassen, für noch mehr Aroma gerne auch 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

---

3. Den Sellerie waschen und putzen. Die Blätter beiseitelegen, die Stangen schräg in Scheiben schneiden. Die Kumquats heiß waschen und abtrocknen, in Scheiben schneiden.

---

4. Das Öl in einer breiten Pfanne erhitzen. Das Schweinefilet abtropfen lassen, trocken tupfen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze rundherum kräftig anbraten. Den Sellerie und die Kumquats dazugeben und unter Rühren kurz mit anbraten. Die Brühe und die Marinade angießen, alles zugedeckt ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze garen, zwischendurch umrühren und das Schweinefilet wenden.

---

5. Inzwischen die Orangen mit einem scharfen Messer schälen und filetieren, abtropfenden Saft dabei auffangen. Orangenfilets und Orangensaft in die Pfanne geben und kurz erhitzen.

---

6. Das Schweinefilet aus der Pfanne nehmen und schräg in Scheiben schneiden. Mit dem Sellerie-Orangen-Gemüse anrichten. Das beiseitegelegte Selleriegrün hacken und darüberstreuen. Zuletzt etwas Fleur de Sel aufstreuen.