

Rezept

One-Pot Honey-BBQ-Rub-Filet mit karamellisierten Tomaten

Ein Rezept von One-Pot Honey-BBQ-Rub-Filet mit karamellisierten Tomaten, am 20.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 6 Zweige Thymian | 4 Knoblauchzehen |
| 2 1/2 EL Honig | 1 TL edelsüßes Paprikapulver |
| 1 TL geräuchertes Paprikapulver (z. B. spanisches Pimentón dulce) | 1/2 TL Cayennepfeffer |
| 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel | 2 TL Steakpfeffer |
| 400 g Schweinefilet (z. B. vom Ibericoschwein) | Salz (am besten dänisches Rauchsatz) |
| 4 Stängel Basilikum | 250 g bunte Kirschtomaten |
| 3 cl Whisky (nach Belieben) | 2 EL Öl |
| Pfeffer | 4 EL Aceto balsamico bianco |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal

Zubereitung

1. Für den Rub den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen. 2 Zehen durchpressen und mit Thymian, 1/2 EL Honig, den Gewürzen und etwas Salz mischen. Das Schweinefilet mit einem Tranchiermesser von weißen Häutchen und Sehnen befreien und mit der Gewürzmischung einreiben.
2. Die Kirschtomaten waschen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Die restlichen beiden Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden.
3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch bei mittlerer Hitze rundherum 2-3 Min. anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Das Fleisch auf einen Streifen Alufolie legen, mit dem Whiskey beträufeln und mit Salz würzen. Die Alufolie über dem Fleisch verschließen, das eingepackte Fleisch die Pfanne legen und bei nicht zu großer Hitze zugedeckt weitere 5 Min. garen. Dann das Fleischpäckchen aus der Pfanne nehmen und zum Ruhen beiseitestellen. Die Pfanne mit einem Küchenpapier säubern.
4. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen, die Tomaten darin rundherum anbraten. Den restlichen Honig und die Knoblauchscheiben dazugeben. Die Tomaten leicht karamellisieren lassen, dann mit dem Balsamico ablöschen. Die Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen und kurz aus der Pfanne nehmen.
5. Das Filet auspacken, in Scheiben schneiden und diese in der Pfanne schwenken. Die karamellisierten Tomaten mit Knoblauchscheiben und Honig-Balsamico dazugeben. Das Basilikum untermischen und alles in der Pfanne servieren. Dazu passt Baguette.