

Rezept

Schweinefiletspieß mit Honig, Ingwer und Orangen

Ein Rezept von Schweinefiletspieß mit Honig, Ingwer und Orangen, am 29.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 8 Schweinefiletmedaillons à 50 g | 3 EL Pflanzenöl |
| 1 Stück frischer Ingwer (ca. 6 cm) | 60 g Akazienhonig |
| 1 EL Weißweinessig | 1 Prise Chiliflakes (getrocknete Chiliflocken) |
| ½ TL abgeriebene Schale einer Bio-Orange | Salz |
| frisch gemahlener schwarzer Pfeffer | 300 g Möhren |
| 2 EL Butter | 2 Prisen Zucker |
| 100 ml Gemüsefond (aus dem Glas, ersatzweise Mineralwasser mit Kohlensäure) | 2 Zweige glatte Petersilie |
| 4 Holzspieße | einige Halme frischer Schnittlauch |
| | Klarsichtfolie |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal

Zubereitung

- Den Ofen auf 80° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Das Fleisch kalt abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und von evtl. Sehnen befreien. Das Fleisch aufstellen und mit der Handinnenseite leicht flach drücken. Auf jeden Spieß 2 Fleischstücke stecken.
- Für die Marinade den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Akazienhonig mit dem Essig glatt rühren und mit Ingwer, Chiliflakes, Orangenschale, Salz und Pfeffer würzen. Die Spieße ringsherum salzen und pfeffern.
- Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Spieße darin bei mittlerer Hitze 1 Min. braten, wenden und noch 1 Min. braten. Fleischspieße in eine ofenfeste Form geben, die Marinade darübergeben, mit Folie abdecken und im Ofen (Mitte) in 40 Min. rosa garen.
- Die Möhren waschen, putzen, schälen, je nach Größe längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, Möhren bei mittlerer Hitze anbraten, salzen und zuckern, mit dem Fond ablöschen und abgedeckt in ungefähr 8 Min. weich dünsten.
- Die Kräuter waschen, trockenschütteln, die Petersilienblättchen abzupfen und grob schneiden, den Schnittlauch in nicht zu feine Röllchen schneiden. Die Möhren kurz vor dem Servieren mit den Kräutern verfeinern. Schweinefiletspieße aus dem Ofen nehmen, mit den Möhren auf vorgewärmten Tellern anrichten und der heißen Marinade beträufeln. Als Beilage eignen sich gekochter Langkorn- oder Duftreis.