

Polar's Kochstudio

Schweinefilet andalusisch

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Schweinefilet
1 Orange(n), die Schale davon
1/8 Liter Orangensaft
6 EL Orangenlikör
¼ Liter Wein, weiß
4 Orange(n)
100 g Butter
Salz und Pfeffer, Pfeffer
1 Prise Zucker

Zubereitung:

Schweinefilet mit Pfeffer würzen, von 1 Orange die Schale säubern, abreiben und dazugeben, Orangensaft, Orangenlikör darüber gießen und ca. 60 Min. marinieren, das Fleisch herausnehmen und trocken tupfen. Fett erhitzen, das Fleisch anbraten und salzen. Marinade angießen und in der geschlossenen Pfanne ca. 15 Min. schmoren lassen. Orangen schälen, die Orangenfilets zwischen den Trennwänden ausschneiden. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, warm stellen. Den Fond mit Weißwein ablöschen, die Butter als Flöckchen dazugeben, Orangenspalten in der Soße erhitzen und mit Mehl anrühren. Mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Ggfs als Beilage Reis und grünen Salat reichen

Zubereitungszeit: 30 Minuten