WUNDERDRESSING CALAMANSI ORANGE

Schweinefilet mit karamellisiertem Chicorée

Fleisch

FÜR 2 Portionen ZEIT 35 Minuten



Zutaten

- 1 Schweinefilet (ca. 350 g)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Rapsöl
- 30 g Walnusskerne
- 2 Chicorée (je ca. 150 g)
- 1 EL Butter
- 1 EL Honig
- 3 EL Wunderdressing Calamansi Orange

Geschmack: Die leichte Bitternote vom Chicorée harmoniert super mit Orange.

Zubereitung

1. Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Schweinefilet trocken tupfen, Sehnen und Silberhaut entfernen, rundum salzen und pfeffern.
2. Öl in einer ofenfesten Pfanne bei starker Hitze erhitzen und das Filet rundum 4–5 Minuten anbraten. Im Ofen 10–15 Minuten garen, bis die Kerntemperatur 60–62 °C erreicht ist (rosa). Herausnehmen und in Alufolie gewickelt 5 Minuten ruhen lassen.
3. Inzwischen Walnüsse in einer zweiten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, herausnehmen und grob hacken. Chicorée putzen und längs halbieren, den Strunk dabei dranlassen, damit die Hälften zusammenhalten.
4. Butter in der Walnusspfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Chicorée mit der Schnittfläche nach unten 4–5 Minuten goldbraun braten, wenden, Honig darüberträufeln und 2–3 Minuten karamellisieren lassen, leicht salzen.
5. Filet in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit dem Chicorée anrichten und die Walnüsse darüberstreuen. Wunderdressing kräftig schütteln und über Fleisch und Chicorée träufeln.

DAZU PASST

Wunderdressing CALAMANSI ORANGE

Dieses Rezept online, alle Sorten und Händler in deiner Nähe:

world-of-wunder.de