

Schweinefilet in Orangensauce

Solomillo de cerdo a la naranja



Zutaten für vier Personen:

200-250 g Schweinefilet
1 unbehandelte Orange
1 kleinere Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
1 milde rote Chilischote, alternativ rote Peperoni
30 ml Sherry oder 20 ml Brandy
30 ml sehr kräftige Hühnerbrühe
Salz, Pfeffer aus der Mühle
frisch gehackte Petersilie

1. Orangenschale etwa zur Hälfte abreiben, Orange auspressen.
2. Zwiebel würfeln, Knoblauch in Scheiben schneiden. 2 EL Olivenöl in einen kleinen Topf geben, Zwiebelwürfel und Knoblauchscheiben darin auf milder Hitze langsam glasig braten, sie sollen nicht bräunen. Optional auch schon fein gewürfelte Chilischote oder Peperoni zugeben.
3. Mit 30 ml Sherry oder 20 ml Brandy ablöschen. Alkohol einköcheln. Orangensaft und die Hühnerbrühe zugießen und nach Geschmack

reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Inzwischen Schweinefilet sauber parieren, längs teilen und dann in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Leicht salzen und pfeffern. In einer beschichteten Pfanne in wenig Olivenöl auf beiden Seiten braten, bis es fast durch ist. Dann einige Minuten in Alufolie ruhen lassen.

5. Orangenabrieb in die Sauce einrühren, die Filetstückchen zugeben und kurz erwärmen. Mit frisch gehackter Petersilie bestreuen und in vorgewärmten Tapas-Schälchen servieren.

Hinweise:

Der Schärfegrad ergibt sich aus der Schärfe der Chilischote. Alternativ kann man zum Beispiel auch ein Stückchen rote Paprika in Verbindung mit 1/2 TL Chiliflocken verwenden.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Vorspeisen, Tapas, Fleisch, Schwein, spanisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 21.01.2023