

# Filetbraten mit Gewürz-Orangen

für 6 Portionen

Zubereitung: 50 Minuten

Bratzeit: ca. 35 Minuten

Zutaten:

400g Schalotten  
600g Möhren  
2 Orangen (davon 1 Bio)  
1,6 kg Rinderfilet  
4 EL milde Orangenmarmelade  
2 TL Ras el hanut (orient. Gewürzmischung, ersatzw. Paprikapulver)  
¼ Bund Thymian  
2 Lorbeerzweige  
Salz, Pfeffer  
1 – 2 EL Kokosfett zum Braten (z.B. Palmin)  
2 – 3 EL Butter  
150 g entsteinte getrocknete Datteln  
100 ml süßer Sherry (ersatzw. Apfelsaft)  
500 ml Rinderfond (Glas, ersatzw. Brühe)  
50 ml Granatapfelsirup (im Getränkeregal)

Am Morgen: Schalotten abziehen. Möhren schälen, schräg in Scheiben schneiden. Bio-Orange waschen, etwas Schale abreiben. Beide Orangen so dick schälen, das die weiße Haut mitentfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Saft dabei auffangen. Rinderfilet trocken tupfen, evtl. von Fett und Sehnen befreien. Marmelade mit 3–4 EL Wasser und Ras el hanut verrühren, Filet damit bepinseln. Alle Thymian- und Lorbeerzweige dekorativ auf dem Braten legen, mit Küchengarn binden.

1 Std. vorm Servieren: Backofen auf

150 Grad (Umluft: 130 Grad) heizen. Filet salzen und pfeffern. In einer hohen Pfanne oder einem Bräter in Kokosfett rundum anbraten (siehe auch Tipps rechts). Je 50 g (2 EL) Schalotten und Möhren zugeben. Im Ofen ca. 35 Minuten ohne Deckel braten. Kerntemperatur für ein Filet „Medium“ mit Bratthermometer 58–60 Grad. Übrige Schalotten und Möhren in heißer Butter, Orangensaft und 50 ml Wasser in einer großen Pfanne aufkochen, salzen, pfeffern. Datteln und Orangenfilets zugeben, kurz gardünsten.

Zum Servieren: Braten aus dem Bräter nehmen, in Alufolie gewickelt beiseitestellen. Bräter auf den Herd stellen, Bratensatz im Topf mit Sherry ablöschen, loskochen. Losgekochten Fond durch ein Sieb in einen Topf gießen. Rinderfond und Sirup zugeben, 15 Minuten



einköcheln lassen. Sauce mit Orangenschale, Salz, Pfeffer würzen. Braten aufschneiden, mit Sauce und Beilagen servieren.

Dazu passt: Kartoffelpüree.