

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 05. Oktober 2026** ▪
Leibgericht mit Viktoria Fuchs



Gudrun Deisenroth

**Filet vom Strohschwein mit Grüner-Pfeffer-Rahmsauce,
 glasierten Orangen-Möhren und Kartoffelstampf**

Zutaten für zwei Personen

Für das Filet vom Strohschwein:

600 g Filet vom Strohschwein
 2 EL Butterschmalz
 2 Zweige Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Schweinefilet etwa 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Filet rundum mit Salz würzen. Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und das Filet darin von allen Seiten insgesamt 4-6 Minuten kräftig anbraten. Thymian dazugeben und das Filet im vorgeheizten Backofen auf eine Kerntemperatur von 55-58 °C garen. Anschließend aus dem Ofen nehmen, mit Pfeffer würzen und 5 Minuten ruhen lassen. Vor dem Servieren in Scheiben schneiden.

Für die grüne Pfeffer-Rahmsauce:

1 Schalotte
 ½ Zitrone, Saft
 1 EL Butter
 200 ml Sahne
 100 g Crème fraîche
 50 ml Cognac
 150 ml Fleischfond
 2 EL grüner Pfeffer aus dem Glas
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pfefferkörner in ein Sieb geben, kurz abspülen und gut abtropfen lassen. Die Hälfte der Pfefferkörner mit der Messerklinge leicht andrücken. Schalotte abziehen und fein würfeln. Butter in der Pfanne, in der zuvor das Schweinefilet gebraten wurde, erhitzen. Schalottenwürfel und Pfefferkörner darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten glasig dünsten. Mit Cognac ablöschen und 1-2 Minuten einkochen lassen. Fleischfond und Sahne angießen und den Bratensatz vom Pfannenboden lösen. Sauce 5-8 Minuten bei mittlerer Hitze einköcheln lassen, bis sie leicht cremig ist. Nach Geschmack Crème fraîche einrühren. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Für die glasierten Orangen-Möhren:

350 g junge Bundmöhren
 3-4 cm Ingwer
 1 Orange, Saft & Abrieb
 1 EL Butter
 1 TL Honig
 1 Zweig Thymian
 1 Prise Zimt
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhren schälen bzw. putzen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Orange heiß abwaschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Anschließend den Saft auspressen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Ingwer schälen, schneiden und Butter damit aromatisieren. Honig dazugeben und kurz aufschäumen lassen. Möhren hinzufügen und 2 Minuten unter Wenden andünsten. Mit Salz, Muskatnuss und nach Belieben Zimt würzen. Orangensaft angießen und den Thymian dazugeben. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und die Möhren bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten bissfest garen. Deckel abnehmen und die Flüssigkeit 1-2 Minuten einkochen lassen, bis die Möhren glänzend glasiert sind. Orangenabrieb unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thymian vor dem Servieren entfernen.

Für den Kartoffelstampf:

500 g mehligkochende Kartoffeln	Kartoffeln schälen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in einem Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser 15-20 Minuten weich garen.
40 g Butter	Milch und Sahne erwärmen. Kartoffeln abgießen und im Topf bei ausgeschaltetem Herd kurz ausdampfen lassen. Butter zu den Kartoffeln
60 ml Sahne	geben und mit dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Milch-Sahne-
60 ml Milch	Mischung nach und nach unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz
Muskatnuss, zum Reiben	erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
Salz, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.