



**RÖBER**  
GOURMETMARKT

# Lieblingsrezept

von Herr Lohmann

## Süß-sauer mariniertes Schweinefilet

### Zutaten:

800g Schweinefilet  
5 EL. Orangenmarmelade  
3 EL. ( Dijon- ) Senf  
3 EL. Orangensaft  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer ( ca. 2 cm )  
2 EL. Sesamöl



### Zubereitung:

Den Ingwer schälen und mit einer Küchenreibe fein reiben. Die beiden Knoblauchzehen schälen und durch eine Presse drücken. Beide Zutaten mit Orangensaft, Dijon Senf, Orangenmarmelade und dem Sesamöl miteinander verrühren.

Das Schweinefilet in die Marinade legen und über Nacht im Kühlschrank zugedeckt stehen lassen, dabei einmal wenden.

Am nächsten Tag das Filet aus der Marinade nehmen und in eine Auflaufform legen.

Nun den Backofen bei Umluft auf 190 Grad vorheizen.

Das Schweinefilet bei 170 Grad ca. 35 min garen, dabei einmal wenden und immer wieder mit der ganzen Marinade beträufeln.

Anschließend das Schweinefilet herausnehmen und dünne Tranchen schneiden, auf einer Platte anrichten und mit dem Bratenfond beträufeln, dazu passt sehr gut Basmati-Reis.

Viel Spaß beim Kochen, Essen und Genießen wünscht Ihnen Ihr Röber Gourmetmarkt!