

Schweinsfilet im Pfännli

Rezept von Meta Hildebrand



Schweinsfilet im Pfännli

Für 2 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Genussfertig: in ca. 25 Minuten

Pro Person:

19 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiss, 47 g Fett; 760 kcal

Zutaten:

- 250 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 200 g grüne Bohnen
- 200 g Crème Fraîche
- 1 Esslöffel Senf
- 1 Esslöffel Maisstärke
- 400 g Schweinefilet-Medailлон (6 Medaillons à ca. 50–60 g)
- Salz und Pfeffer
- 3 Esslöffel Bratcreme
- 150 ml Weisswein
- 200 ml Gemüsebouillon
- 100 ml Vollrahm
- Etwas Petersilie für die Deko

Zubereitung:

1. Champignons putzen und vierteln, Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden, Bohnen waschen, rüsten und im kochenden Salzwasser al dente garen, mit kaltem Wasser abschrecken und zur Seite stellen.

2. Crème Fraîche mit Senf und Maisstärke verrühren. Schweinsfilet-Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Sauteuse (Saucetopf) erwärmen und darin die Medaillons auf allen Seiten in etwas Bratcreme anbraten, die Medaillons herausnehmen und zur Seite legen.
3. Erneut etwas Bratcreme in die Sauteuse geben und darin die Zwiebeln andünsten, Champignons dazugeben und mitdünsten, mit Weisswein ablöschen und einköcheln lassen. Vollrahm dazugeben und kurz aufkochen, die Medaillons dazugeben und für 2–3 Minuten auf tiefer Stufe köcheln lassen.
4. Die Crème-Fraîche-Mischung unter schnellem Rühren dazugeben und aufkochen, abschmecken mit Salz und Pfeffer. Die Bohnen unterheben und 1–2 Minuten in der Sauce warm werden lassen. Mit etwas frischer Petersilie ausdekorieren.

Tipp: Dazu passt auch ein Stück Brot. Dieses Gericht ist allerdings sehr nahrhaft und braucht keine klassische Beilage. Wird eine Beilage dazu serviert, reicht die Menge aber für 3 Personen.

Rezept von Meta Hildebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.