

## **Filet in Kräuter-Crème-fraîche-Cognac-Soße mit Wild-Reis**

### **Für 2 Personen**

250 g Schweinefilet	200 g Basmati-Wildreis	200 g Crème-fraîche
1 Zweig Petersilie	1 Zweig Dill	2 EL Kresse
1 Zweig Kerbel	0,5 Bund Schnittlauch	2 Blätter Sauerampfer
2 Blätter Borretsch	1 Zweig Pimpinelle	2 EL Cognac
2 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und den Wildreis darin gar kochen. Das Filet waschen, in dicke Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und das Schweinefilet von beiden Seiten anbraten. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseite legen. Die Kräuter waschen und trocken schleudern. Anschließend alles klein schneiden. Die Crème-fraîche und die Kräuter in die Pfanne mit dem Bratenfond und einkochen. Anschließend den Cognac hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Schweinefilet auf einen Teller anrichten. Den Reis dazu geben und mit der Soße garnieren.

Anja Gurbat am 28. Juni 2010