

Schweine-Filet im Speckmantel, Spätzle, grüne Bohnen

Für zwei Personen

| | | |
|---------------------|-------------------|---------------------|
| 300 g Schweinefilet | 10 Scheiben Bacon | 200 g Bohnen |
| 1 Zwiebel | 3 Eier | 300 g Weizenmehl |
| 150 ml Sahne | 100 ml Gemüsefond | 4 Zweige Thymian |
| 6 Zweige Rosmarin | 1 TL Bohnenkraut | 1 EL grüner Pfeffer |
| 1 TL Zucker | Butter, Margarine | Speisestärke, Salz |

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Spätzleteig das Mehl, die Eier, einen Teelöffel Salz und 130 Milliliter lauwarmes Wasser vermengen, bis der Teig Blasen schlägt. Den Spätzleteig anschließend zehn Minuten ruhen lassen und dann prüfen, ob er sich gut ziehen lässt. Die Spätzle in einen Topf mit Salzwasser reiben und darin gar kochen. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in Scheiben mit einer Stärke von fünf Zentimetern schneiden. Anschließend das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Bacon umwickeln und in einer Pfanne mit Margarine etwa sechs Minuten scharf anbraten. Die Filets aus der Pfanne nehmen, mit je einem Thymianzweig belegen und im Ofen für etwa 15 Minuten ruhen lassen. Die Bohnen putzen, in Salzwasser bissfest garen und anschließend in einer Pfanne mit Butter schwenken. Anschließend das Bohnenkraut dazu geben. Für die Sauce die Zwiebel abziehen, klein hacken, in einer Pfanne mit Butter und einem halben Teelöffel Zucker anbraten und mit dem Gemüsefond ablöschen. Die Sahne sowie den grünen Pfeffer und den Rosmarin dazugeben und die Sauce einkochen lassen. Gegebenenfalls mit etwas Speisestärke andicken, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Die Schweinefilets mit den Spätzle und den Bohnen auf Tellern anrichten und mit der Sauce garnieren.

Nicole Freitag am 07. Mai 2014