

# Schweine-Filet mit Vollkorn-Reis und rosa Pilz-Soße

**Für zwei Personen**

**Für das Schweinefilet:**

2 Schweinefilets, à 125 g      Pflanzenöl      Salz

Pfeffer

**Für den Vollkornreis:**

100 g Vollkornreis      Salz

**Für die Pilzsauce:**

150 g braune Champignons      1 kleine Zwiebel      1 EL passierte Tomaten

2 EL Weißwein      2 EL Crème légère       $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie

Pflanzenöl      Salz      Pfeffer

Den Vollkornreis in kochendem Salzwasser weich kochen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Champignons klein schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin braten. Die Pilze und die Petersilie zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und vier Minuten braten. Den Weißwein, die Crème légère und die passierten Tomaten dazugeben. Die Sauce weitere vier Minuten köcheln lassen. Die Schweinefilets in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und das Fleisch auf beiden Seiten braten. Das Schweinefilet mit dem Vollkornreis und der rosa Pilzsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Auguste Hampe am 09. Februar 2015