

Schweine-Filet mit Semmelknödel und Champignon-Soße

Für zwei Personen

Für die Semmelknödel:

150 g Semmelknödelbrot	1 Frühlingszwiebel	50 g Speckwürfel
2 Eier	150 ml Milch	1 Bund glatte Petersilie
3 EL Semmelbrösel	1 EL Olivenöl	Salz, bunter Pfeffer

Für das Schweinefilet:

400 g Schweinefilet	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Oregano
2 EL neutrales Öl	Salz	bunter Pfeffer

Für die Champignonsauce:

200 g braune Champignons	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
100 ml Sahne	75 ml Geflügelfond	75 ml Weißwein
2 EL Olivenöl	3 EL getrock. Schnittlauch	1 EL Speisestärke
Salz	bunter Pfeffer	

Für die Semmelknödel:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Milch in einem Topf erwärmen und über das Knödelbrot gießen. Eier hinzugeben und vermengen. Knödelmasse einige Minuten ziehen lassen.

Gewürfelten Speck in eine heiße Pfanne geben bis er etwas kross ist, dann die geschnittene Frühlingszwiebel mit andünsten, evtl. etwas Öl dazugeben. Nach 2-3 Minuten zu den aufgeweichten Semmeln geben und kräftig durchmischen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Unter die Knödelmasse heben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Semmelbrösel dazugeben. Danach Knödel formen und in siedendem Salzwasser garen.

Für das Schweinefilet:

Schweinefilet waschen, von Sehnen befreien und mit etwas Öl in einer Pfanne scharf von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch auf Alufolie legen.

Basilikum und Oregano abbrausen, trockenwedeln und das Fleisch damit belegen, dann alles fest in der Alufolie einwickeln. Ca. 25 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Anschließend aus dem Ofen nehmen, Folie entfernen und den Fleischsaft für die Champignonsauce auffangen.

Für die Champignonsauce:

Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel abziehen und würfeln, Knoblauch abziehen und klein schneiden.

Zwiebel und Knoblauch in die Pfanne geben, in der zuvor das Fleisch abgebraten wurde. Bei mittlerer Hitze glasig dünsten, dann die Champignons dazugeben.

Nach einigen Minuten mit Wein ablöschen, dann den Fond, den aufgehobenen Fleischsaft und die Sahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden und dazugeben. Zum Andicken Speisestärke einrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Katheiningner am 26. Oktober 2020