

Schweine-Filet

Für 2 Portionen:

3 Frühlingszwiebeln	1 Schweinefilet (300 g)	Salz, Pfeffer
3 El Öl	300 ml Rinderbrühe	1 Tl scharfer Senf
1 Tl heller Saucenbinder	2 El Schmand	

Frühlingszwiebeln putzen. Das Weiße und Hellgrüne schräg in dünne Ringe schneiden. Schweinefilet in ca. 3 cm dicke Medaillons schneiden, etwas flach drücken, salzen und pfeffern.

2 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Medaillons bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 3 Min. anbraten und herausnehmen. Die Hälfte der Zwiebeln in 1 El Öl in der Pfanne glasig dünsten. Fleischbrühe zugießen und unter Rühren aufkochen, damit sich der Bratensatz löst. Senf einrühren und die Sauce mit Saucenbinder binden. Schmand unterrühren, dabei die Sauce nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch zugeben, kurz in der Sauce erwärmen und mit den restlichen Zwiebeln bestreut servieren.

NN am 28. Januar 2009