

Schweine-Filet aus dem Backofen

Für 2 Personen

300 g Schweine-Filet	100 ml helle Soja-Soße	Salz, Pfeffer
Paprika edelsüß	Majoran gehackt	1 EL Butter
100 ml Rotwein	100 g Schmand	Mehl

Schweine-Filet parieren, mit kaltem Wasser abwaschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, in eine flache Schüssel legen und mit der Soja-Soße 45 min. marinieren; ab und zu mit der Marinade bepinseln.

Die Zwiebel halbieren und in Scheiben schneiden.

Das abgetropfte Filet von allen Seiten kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprika und gehacktem Majoran einreiben.

Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen, die Zwiebel-Scheiben in der Form verteilen, darauf das Filet legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C 25 min. ohne Deckel backen.

Das Fleisch in Aluminium-Folie wickeln und 10 min. ruhen lassen.

Mit Rotwein und Schmand den Bratensatz lösen, reduzieren lassen. Mit der restlichen Marinade, Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Soße zu dünn sein, mit etwas Mehl andicken.

Das Fleisch mit einem scharfen Messer schräg in 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit der Soße servieren. Dazu passen Brokkoli und Kroketten.

NN am 31. August 2022