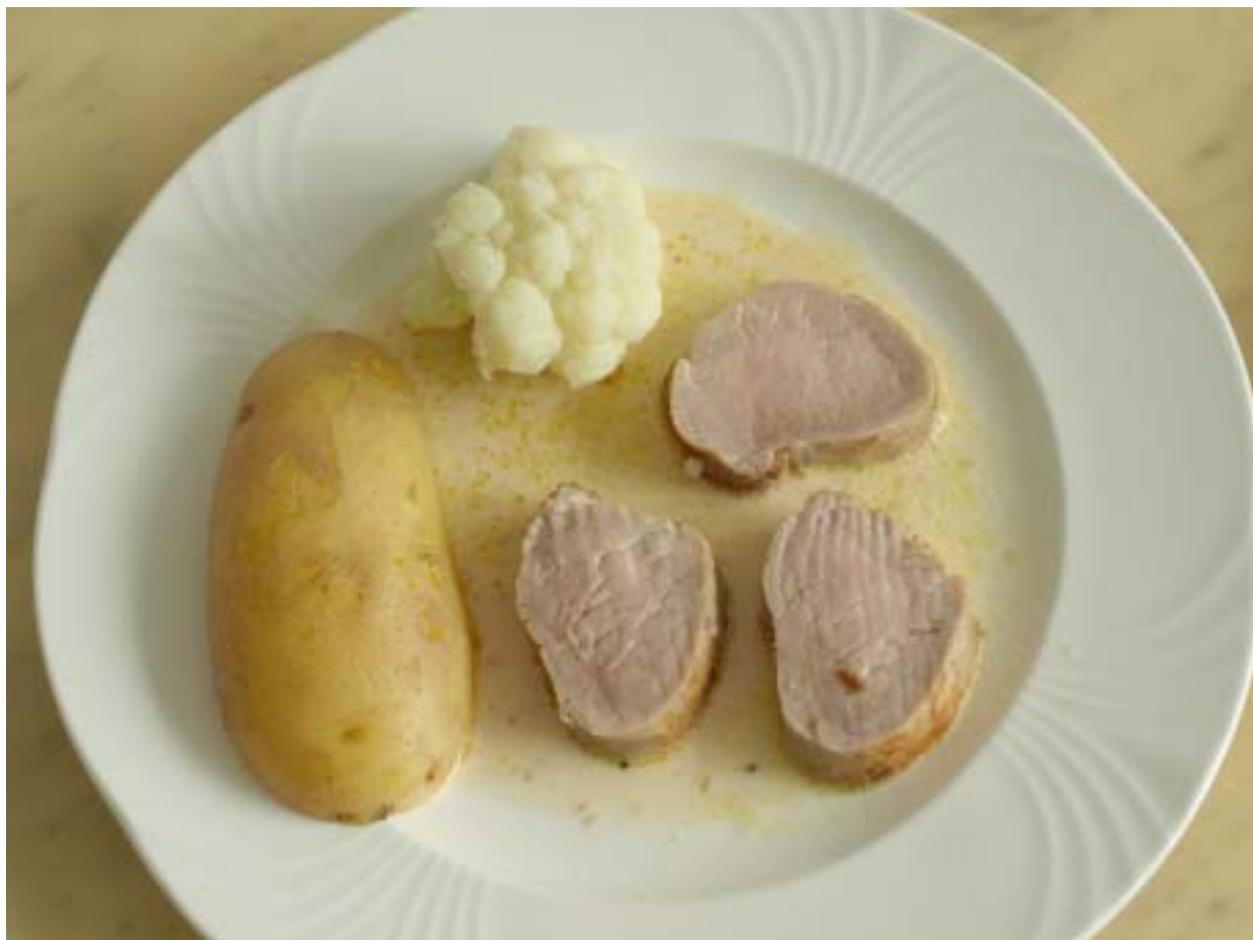


Schweinefilet mit Pellkartoffeln und Blumenkohl



Zutaten für zwei Personen:

250 g Schweinefilet

Würzmischung Maggi Nr. 1
oder, besser, eine Cajun-
Gewürzmischung

1 EL Olivenöl

75 ml kräftige Gemüsebrühe

1/2 TL Speisestärke (optional)

kalte Butterflöckchen (optional)

2 TL Crème fraîche (optional)

20 ml Sahne (optional)

4 Kartoffeln

1/2 Blumenkohl

1. Schweinefilet sauber
parieren, waschen und
trocknen.

2. Mit der Würzmischung
vollständig einreiben.

3. Auf Teller legen, mit
Klarsichtfolie abdecken und
ca. 3 Stunden in den
Kühlschrank stellen.

4. Kartoffeln und Blumenkohl
dämpfen. Kartoffeln
brauchen ca. 45 min, in
Röschen geschnittener
Blumenkohl ca. 25 min.

5. Backofen auf 180°
vorheizen.

6. Olivenöl in backofen-
geeignete Pfanne geben.
Fleisch bei etwas stärkerer
Hitze rundherum scharf
anbraten.

7. Brühe zugießen und 25
Minuten im Backofen garen,
dabei gelegentlich wenden
und mit Bratensaft begie-
ßen. Weitere Brühe
nachgießen, falls erforder-
lich. Das Fleisch sollte innen
gerade noch rosa sein.

8. Das Fleisch 5 Minuten in
Alufolie ruhen lassen. Zum
Servieren in 1 cm dicke
Scheiben schneiden.

Hinweise:

Die Sauce kann man
binden, indem man 1/2 TL
Speisestärke in wenig
kaltem Wasser auflöst und
einige Minuten mit der
Sauce aufkocht. Oder,
klassisch, mit Crème
fraîche oder kalten
Butterflöckchen oder einem
Schuss Sahne.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 15
min, Gesamtzeit ca. 225
min, Hauptspeisen, Fleisch,
Schwein, deutsch

Rezept und Foto: Walter
Stand 13.01.2023