

Schweinefilet mit Karotten und Kartoffelbrei



Zutaten für drei Personen:

400 g Schweinefilet
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Rosenpaprika
1 EL neutrales Öl
1 Knoblauchzehe
75 ml kräftige Gemüsebrühe
75 ml Weißwein
2 EL Sojasauce
1 TL Speisestärke

Karotten:

4 Karotten, 1 Zwiebel
Butter oder Butterschmalz
75 ml Gemüsebrühe

1. Schweinefilet waschen, trocknen, sauber parieren. Mit Salz, Pfeffer, Rosenpaprika kräftig einreiben.
2. In großer beschichteter Pfanne in 1 EL Öl das Schweinefilet zusammen mit dem in Scheiben geschnittenen Knoblauch von allen Seiten anbraten.
3. Auf mittlere Hitze herunter-schalten, mit 75 ml kräftiger Gemüsebrühe ablöschen.
4. Mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten schmoren. Schweinefilet in Alufolie 5 Minuten ruhen lassen.
5. 75 ml Weißwein und 2 EL Sojasauce zugeben sowie 1 TL Speisestärke in einer Tasse kalten Wassers

auflösen und zugeben. Sauce auf die gewünschte Konsistenz einkochen.

6. Schweinefilet in Scheiben schneiden und wieder in die Pfanne geben.

Karotten:

1. Zwiebel schälen und mittelfein würfeln. In Butter oder Butterschmalz glasig dünsten.
2. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Zugeben, mit 75 ml Gemüsebrühe aufgießen, bei sehr milder Hitze 20-30 Minuten dünsten.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hinweise:

Dazu passt gut Kartoffelbrei.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, deutsch

Rezept: Kerstin, Foto: Walter
Stand 09.01.2023