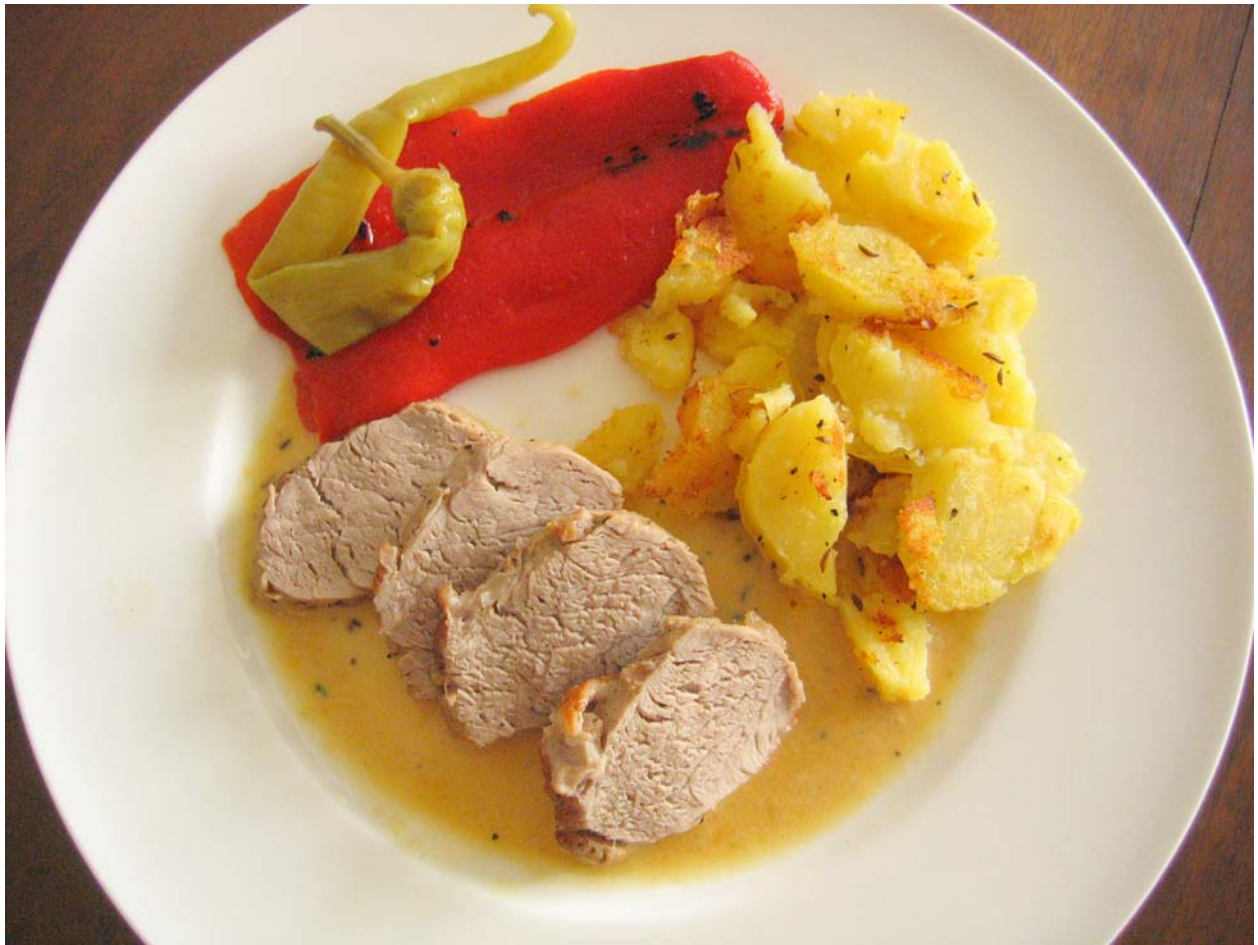


Schweinefilet mit Kümmelkartoffeln



Zutaten für drei Personen:

400 g Schweinefilet am Stück
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Kräuter der Provence

3 EL neutrales Öl

2 cl Noilly Prat

100 ml Gemüsebrühe

75 ml Sahne

Kümmelkartoffeln:

6 mittlere Kartoffeln

1 1/2 TL Kümmel

Butter

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Schweinefilet waschen und sorgfältig trocknen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen.

2. In einer Pfanne in heißem Öl einige Minuten rundherum scharf anbraten. Dann zuerst mit Noilly Prat ablöschen und die Gemüsebrühe zugeben.

3. Bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze ca. 15-20 min schmoren.

4. Schweinefilet in Alufolie 3 Minuten ruhen lassen.

5. Sahne in die Sauce geben und umrühren.

6. Dann das Schweinefilet in Scheiben aufschneiden und auf einem Saucenspiegel anrichten.

Kümmelkartoffeln:

1. Kartoffeln waschen und ca. 45 Minuten in einem Topf mit Siebeinsatz unter Zugabe von reichlich Kümmel dämpfen.

2. Kartoffeln abkühlen lassen, schälen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden.

3. In einer großen, beschichteten Pfanne Butter erhitzen und die Kartoffelscheiben braten. Nur einmal umdrehen, nicht zu braun werden lassen, vor dem ersten Wenden mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen.

4. Kartoffel nach dem Wenden nochmals abschmecken.

Hinweise:

Statt Noilly Prat (französischer Wermut) kann man auch ein wenig trockenen Weißwein nehmen.

Das Bild zeigt als weitere Beilage geröstete Paprika aus dem Glas und eingelegte Peperoni.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 40 min, Gesamtzeit ca. 90 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, deutsch

Rezept und Foto: Walter
Stand 12.01.2023