

# Schweinefilet aus dem Backofen

## Filet mignon de porc au four



### Zutaten für zwei Personen:

300 g Schweinefilet  
1/2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
50 ml trockener Weißwein  
1-2 EL Madeira, Marsala oder Zuckerrohrschnaps (optional)  
150 ml Geflügel- oder Gemüsebrühe  
2-4 Knoblauchzehen  
2 Scheiben Ingwer  
1-2 frische Rosmarinzweige  
100 ml Sahne

1. Schweinefilet sauber parieren und mit Küchentüchern trocknen.

2. Backofen auf 180° vorheizen.

3. Das Filet in einer backofengeeigneten Pfanne auf mittlerer Hitze in wenig Olivenöl auf allen Seiten anbraten, ca. 3-4 Minuten insgesamt, dann salzen und pfeffern.

4. Zuerst mit Wein und/oder anderem Alkohol (optional) und dann mit der Brühe ablöschen. Halbierete Knoblauchzehen, die Ingwerscheiben und die Rosmarinzweige zugeben.

5. Das Filet in der Pfanne auf der mittleren Leiste ca. 25 Minuten braten. Zwi-

schendurch das Fleisch wenden, bei Bedarf noch etwas Brühe nachgießen. 5 Minuten vor Schluss die Sahne zugeben.

6. Das Fleisch soll bei Bratende innen noch ein wenig rosa sein. Das Filet in Alufolie eingewickelt 5 Minuten ruhen lassen.

7. Inzwischen die Sauce fertigstellen. Je nach Geschmack etwas Brühe dazu geben oder Sahne, weiter einköcheln. Knoblauchzehen, Ingwerscheiben und Rosmarinzweige wieder entfernen.

8. Fleisch in Scheiben tranchieren und auf heißen Tellern auf Saucenspiegel anrichten.

### Hinweise:

Wenn man mehr Zeit hat, ist es besser, das Fleisch nur bei 150-160° zu garen. Die Garzeit verlängert sich entsprechend.

Die Rosmarinzweige kann man durch Thymian oder gefriergetrockneten Majoran ersetzen.

### Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 50 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, französisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 13.01.2023