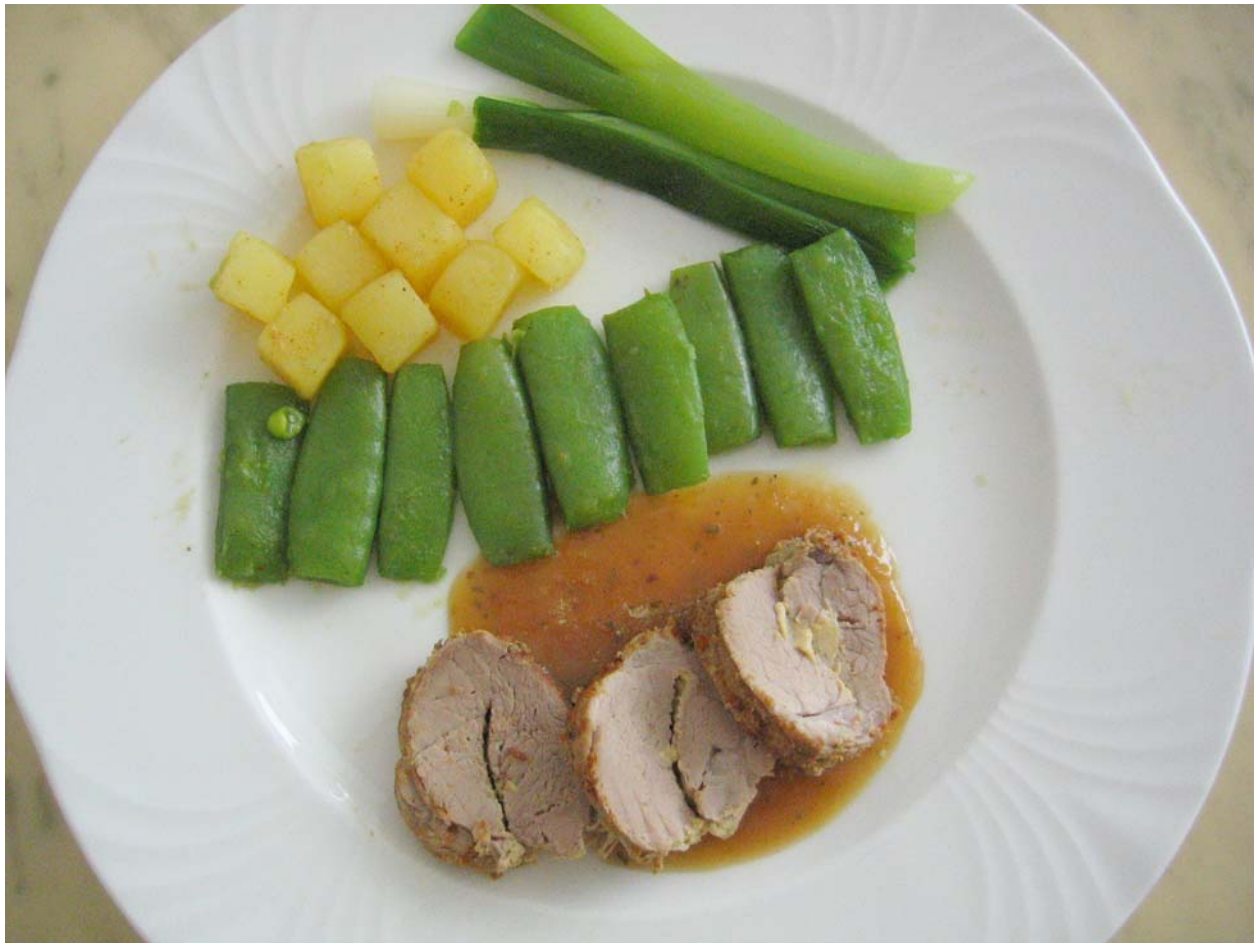


Schweinefilet mit Kartoffelwürfeln und Zuckerschoten



Zutaten für zwei Personen:

200 g Schweinefilet

1 TL Dijon-Senf

1 EL mexikanische Gewürzmischung

1/2 EL Olivenöl

ein großzügiger Schuss Cachaca (brasilianischer Zuckerrohrschnaps)

150 ml Hühnerbrühe

1 TL kalt angerührte Speisestärke oder Butterflockchen

Beilagen:

Zuckerschoten

2-3 Kartoffeln

1. Schweinefilet waschen und trocknen.

2. Eine Tasche in das Filet schneiden und den Dijon-Senf hineingeben. Das Filet mit Küchengarnt binden.

3. Die mexikanische Gewürzmischung auf einen Teller verteilen und das gebundene Filet darin wälzen.

4. Das Filet in einer beschichteten Pfanne in wenig Olivenöl auf allen Seiten bei stärkerer Hitze kurz anbraten, dann mit Cachaca und Hühnerbrühe ablöschen und ca. 15 Minuten bei sehr milder Hitze und geschlossenem Deckel dünsten.

Das Fleisch sollte innen gerade noch rosa sein.

5. Filet in Alufolie mindestens 3 Minuten ruhen lassen.

6. Sauce mit Speisestärke oder Butterflockchen binden.

7. Zum Servieren in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Beilagen:

Bei den Zuckerschoten die Enden abschneiden und entfädeln. Kartoffeln schälen und in 15 mm Würfel schneiden. Beides ca. 10 Minuten in Salzwasser blanchieren und anschließend mit Chilisalz würzen.

Hinweise:

Eventuell Dekoration mit blanchierten Frühlingszwiebeln, wie auf dem Bild.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, international

Rezept und Foto: Walter
Stand 17.01.2023