

Schweinefilet mit Minutengemüse

Scaloppine di maiale con verdure



Zutaten für zwei Personen:

150-200 g Schweinefilet
Salz, Pfeffer aus der Mühle
italienische Kräuter
Mehl zum Bestäuben
1/2 EL Olivenöl
50-75 ml trockener Weißwein
75-100 ml Sahne
1/2-1 TL Gemüsebrühe

Minutengemüse:

Paprikamix, klein gewürfelt
1 Karotte in feinen Streifen
1/3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Schweinefilet waschen, trocknen, sauber parieren. Quer zur Faser in 5-6 mm dicke Scheiben schneiden und zwischen Folie aus Gefrierbeuteln plattieren.

2. Salzen und pfeffern, mit wenig Mehl bestäuben und mit italienischen Kräutern würzen.

3. In einer beschichteten Pfanne in 1/2 EL Olivenöl portionsweise auf jeder Seite 30-40 Sekunden braten, bis sich das Fleisch ganz verfärbt hat. In Alufolie warm stellen.

4. Bratensatz mit Weißwein ablöschen, Sahne mit eingerührtem Gemüsebrühpulver

zugießen, etwas einköcheln und abschmecken.

Minutengemüse:

Paprikaschoten putzen und jeweils 1/4 - 1/3 davon klein würfeln. Karotten schälen und mit einem Sparschäler in feinste Scheiben schneiden. Alles zusammen in wenig Olivenöl bei milder Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hinweise:

Dazu passen zum Beispiel Pommes frites, wie auf dem Bild.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 21.01.2023