



Schweinefilet auf Kräutersoße mit Kirschtomaten und Reis



Informationen:

3 Personen ✂ 2,80 € pro Person ✂ 30 Minuten ✂ Weißwein & Weißherbst



Zutaten für die Schweinefilets:

- X 1 Schweinefilet im ganzen (Päckchen aus der Frischfleischtheke)
- X Öl, Salz und Pfeffer

Zutaten für den Reis:

- X 3 Tassen Reis
- X 6 Tassen Wasser
- X Prise Salz

Zutaten für die Kirschtomaten:

- X 1 Päckchen Kirschtomaten/Cocktailtomaten (Mini-Roma Rispentomaten)
- X 1 kleine Zwiebel
- X 25g Butter
- X Salz und Pfeffer

Zutaten für die Kräutersoße:

- X 15-25g Butter
- X 3 EL Mehl
- X 1 TL gekörnte Brühe
- X 1 Beutel gefrorene Kräuter
- X 1 Becher Sahne
- X Salz und Pfeffer

Vorbereitungen:

- X Die kleine Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden
- X Die Kirschtomaten waschen und trocknen
- X Das Schweinefilet aus der Packung nehmen, abwaschen und trocknen
- X Das Schweinefilet in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden



Der Reis:

- ✗ Salz und Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
- ✗ Den Reis einstreuen, kurz umrühren und den Deckel auf den Topf geben.
- ✗ Die Herdplatte auf mittlere Temperatur stellen und den Reis ca.16-18 Minuten kochen lassen. Den Deckel während dem Kochen auf dem Topf lassen!!!

Die Soße:

- ✗ 100 ml Wasser zum Sieden bringen und die gekörnte Brühe dazu geben.
- ✗ Kurz aufkochen bis sich das Brühpulver aufgelöst hat.
- ✗ Die Brühe zur Seite stellen.
- ✗ Die Butter in einen kleinen Topf bei mittlerer Hitze zum Schmelzen bringen.
- ✗ Das Mehl durch ein Sieb in den Topf streuen.
- ✗ Das Mehl und die Butter solange verrühren, bis es hellbraun wird.
- ✗ Nun muss es schnell gehen. Die Brühe unter kräftigen rühren mit dem Schneebesen in den Topf gießen.
- ✗ Wenn sich die Brühe mit der Mehlschwitze verbunden hat, den 1 Becher Sahne unter Rühren dazu geben.
- ✗ Nun die gefrorenen Kräuter in die Soße geben.
- ✗ Alles kräftig rühren und bei mittlerer Hitze einmal aufkochen.
- ✗ Dann zur Seite stellen.

Das Schweinefilet:

- ✗ Das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
- ✗ Das in Scheiben geschnittene Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne geben.
- ✗ Das Schweinefilet bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je Seite ca.3 Minuten braten.
- ✗ Die Pfanne zur Seite stellen.

Die Tomaten



- X Die Butter in einem kleinen Töpfchen bei mittlerer Temperatur zerlaufen lassen.
- X Die Zwiebeln dazugeben und darin glasig werden lassen
- X Die Tomaten dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- X Bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten in Töpfchen schwenken. NICHT LÄNGER !!!
- X Wichtig ist, dass man die Tomaten erst kurz vor Schluss zubereitet. Diese sind sehr empfindlich. Wenn diese zulange kochen werden sie matschig und platzen. Dann schmecken sie immer noch gut, schauen aber nicht mehr so schön aus.

Das Anrichten:

- X Die Soße noch mal für eine halbe Minute auf den Herd stellen und noch mal kurz aufkochen. Sollte diese zu dick geworden sein, mit Fleischbrühe oder Sahne verdünnen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- X Den Reis in ein Förmchen z.B. Kaffeetasse drücken (fest) und auf den Teller stürzen. (muss nicht sein, ist nur wegen der Optik)
- X Die Soße zu einem Soßenspiegel auf den Teller geben.
- X Das Fleisch auf die Soße legen
- X Die Tomaten auf den Teller geben.
- X Fertig



Guten Appetit !!!

Der Tipp:

- X Man kann das Schweinefilet auch im Ganzen anbraten, im Ofen fertig garen und dann erst in Scheiben schneiden.