



SCHWEINEFILET AUF KRÄUTERSAUCE

mit Kirschtomaten und Butterreis

Informationen:

- Für 3 Personen
- Kostet etwa 3,30 € pro Person
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 40 Minuten
- Ich würde Weißwein und natürlich ein Mineralwasser dazu trinken

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 180
- KJ: 755
- Fett: 10,4 g
- KH: 13,6 g davon 1,8 g Zucker
- Eiweiß: 7,7 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Für das Schweinefilet:

- 1 großes Schweinefilet im Ganzen, wiegt etwa 450 g
- 2 EL Sonnenblumenöl zum Braten
- etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle

Für den Butterreis:

- 225 g Parboiled Reis, roh
- 1/2 TL Salz
- 450 ml Wasser

- 25 g Butter

Für die Kirschtomaten:

- 450 g Kirschtomaten/Cocktailtomaten (Mini-Roma-Rispentomaten)
- 1 kleine Zwiebel
- 25 g Butter
- Salz und Pfeffer (aus der Mühle)

Für die Kräutersoße:

- 20 g Weizenmehl
- 20 g Butter
- 200 ml flüssige Sahne
- 200 ml Vollmilch
- 1 Bund frischer Schnittlauch
- 1 Bund frische Blatt Petersilie
- 1/2 TL Salz
- etwas Pfeffer aus der Mühle
- etwas frisch geriebene Muskatnuss

Zubereiten:

Die Vorbereitung:

- Die Zwiebel(n) schälen und in sehr feine Würfel schneiden.
- Die Kirschtomaten waschen und trocknen.
- Das Schweinefilet abwaschen, trocknen und in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden.
- Die Blatt Petersilie waschen, trocknen, Stiele entfernen und die Blätter kleinhacken.
- Den Schnittlauch waschen, trocknen und in kleine Röllchen schneiden.

Der Butterreis:

- Butterreis ist eine einfache Aufgabe und schnell zubereitet:
- Das Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen.
- Zuerst das Salz und dann den Reis in das kochende Wasser einstreuen.
- Den Deckel auf den Topf geben und die Herdplatte auf niedrige Hitze stellen.
- Den Reis im geschlossenen Topf rund 16 – 18 Minuten köcheln lassen, bis der Reis das Wasser aufgenommen hat und weich ist.
- Nach der Zubereitungszeit den Reis von der Herdplatte nehmen und den geschlossenen Topf an die Seite stellen, bis die anderen Zutaten fertig sind.
- Kurz vor dem Servieren die Butter in den Topf zum Reis geben und durch Rühren im Reis verteilen.
- Mit Salz abschmecken.

Kräutersoße:

- Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlaufen lassen.
- Das Mehl dazugeben und nur sehr kurz mit der zerlaufenen Butter unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen anschwitzen – verbinden.
- Sehr zügig die Milch unter ständigem Rühren peu à peu dazugeben.
- Wenn die Milch aufgebraucht ist, die Sahne dazugeben und immer schön rühren.
- Die Soße 1 Minute aufkochen und dann 5 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Und was machen wir die ganze Zeit dabei? Richtig, rühren. Die Soße soll nämlich nicht anbrennen und keine Klümpchen bilden.

- Sollten am Ende doch noch Klümpchen vorhanden sein, die Soße mit dem „Zauberstab“ bzw. Pürierstab bearbeiten, so dass die Klümpchen sich in der Soße auflösen. Alternativ kann man die Soße auch durch ein Metallsieb laufen lassen, so verschwinden die Klümpchen auch.
- Den Schnittlauch und die Blatt Petersilie dazugeben und umrühren.
- Die Soße mit dem Salz, etwas frisch geriebenem Muskat und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
- Zur Seite stellen und warmhalten.

Das Schweinefilet:

- Das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
- Die Schweinefiletscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne geben.
- Die Filets bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten braten.
- Das Fleisch sollte durch sein, aber nicht trocken werden.
- Die Pfanne zur Seite stellen.

Die Tomaten:

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

Das Anrichten:

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