

Schweinefilet mit grünen Bohnen



Zutaten für drei Personen:

300-400 g Schweinefilet
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Kräuter der Provence
2 EL Olivenöl
75 ml Hühnerbrühe oder
Gemüsebrühe
75 ml trockener Weißwein
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Crème fraîche
300 g grüne Bohnen
3 Kartoffeln

1. Schweinefilet trocken tupfen und sauber parieren. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Zudecken, 30 Minuten ziehen lassen.

2. In backofengeeigneter Pfanne Schweinefilet wenige Minuten in Olivenöl auf allen Seiten scharf anbraten. Mit 75 ml Weißwein ablöschen, einköcheln, 150 ml Hühnerbrühe zugießen und für ca. 20 Minuten bei 180° in den Backofen geben.

3. In einer zweiten Pfanne eine gewürfelte Zwiebel und eine Knoblauchzehe Farbe annehmen lassen.

4. Schweinefleisch in Alufolie wickeln und warm stellen.

5. Sauce komplett in zweite Pfanne geben und kurz einkochen lassen. Sauce abseihen und - falls nötig - nochmals einkochen. Mit ca. 1 EL Crème fraîche verfeinern.

6. Zum Anrichten Schweinefilet tranchieren, auf heißen Tellern anrichten. Das Fleisch sollte innen noch ein wenig rosa sein. Es kann dann sehr zart sein.

Grüne Bohnen:

1. Grüne Bohnen putzen, in 8-9 Minuten in reichlich Salzwasser weich kochen.

2. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Kartoffeln:

Kartoffeln schälen, in gleichmäßige Scheiben schneiden und bei milder Hitze geduldig in Olivenöl braten. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Gesamtzeit ca. 80 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 11.06.2024