

Schweinefilet mit Zitronensauce



Zutaten für drei Personen:

2 EL Olivenöl
350-400 g Schweinefilet (am Stück)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Zitronen (unbehandelt)
75 ml Gemüsebrühe
1 EL Rosmarinnadeln
20 g kalte Butter

1. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Schweinefilet salzen, pfeffern und rundherum scharf anbraten.
2. Inzwischen die Zitronen heiß waschen und trocken reiben. 1 Zitrone in Scheiben schneiden, von der anderen die Schale mit dem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen, anschließend die Zitrone auspressen.
3. Das Fleisch mit dem Zitronensaft ablöschen. Brühe, Zitronenschale und -scheiben sowie die Rosmarinnadeln zugeben, zugedeckt etwa acht

Minuten bei kleiner Hitze garen.

4. Fleisch in Alufolie wickeln und ein paar Minuten ruhen lassen.

5. Butterstückchen in die Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce eventuell abpassieren.

6. Schweinefilet in Scheiben schneiden, mit der Zitronensauce anrichten.

Hinweise:

Das Foto zeigt das Gericht auf Basis von Schweineleende. Schweinefilet ist aber in der Regel besser.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 11.06.2024