

Schweinefiletscheiben mit Karottengemüse



Zutaten für zwei Personen:

150 g Schweinefilet
Mehl zum Bestäuben
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Kräuter der Provence
italienisches Gewürzsalz
(alternativ zu Kräutern der
Provence)
1 Knoblauchzehe (optional)
1/2 EL Olivenöl
50 ml trockener Weißwein
50 ml Gemüsebrühe
Saft von 1/2 Zitrone

1. Schweinefilet sauber parieren und in 5-6 mm dicke Scheiben schneiden. Einen Gefrierbeutel seitlich aufschneiden. Die Filetscheiben zwischen den Folien sehr dünn plattieren.
2. Auf beiden Seiten dünn mit Mehl bestäuben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Alternativ mit italienischem Gewürzsalz (z.B. von Schuhbeck).
3. Optional Knoblauch schälen, halbieren, in einer großen beschichteten Pfanne in 1/2 EL Olivenöl anbraten und wieder herausnehmen.
4. Die Fleischscheiben portionsweise auf jeder Seite

bei nicht zu starker Hitze 30-40 Sekunden braten. Nicht zu viele Scheiben auf einmal in die Pfanne geben und nicht übereinander legen. In Alufolie warm stellen.

5. Für die Sauce den Bratensatz mit Weißwein ablöschen, etwas einköcheln lassen. Gemüsebrühe und Zitronensaft zugeben, etwas weiter köcheln lassen.

Hinweise:

Bei Verwendung des italienischen Gewürzsalzes nicht salzen und pfeffern.

Karottengemüse siehe Beilagen-Rezepte.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Hauptspeisen, Diät, Fleisch, Schwein, italienisch, ca. 130 kcal pro Portion (nur das Fleisch)

Rezept und Foto: Walter
Stand 18.01.2023