

Pochiertes Schweinefilet im Gemüsesud



Zutaten für zwei Personen:

120-150 g Schweinefilet (im ganzen)
2 mittlere Karotten
2 Kartoffeln
1/2 Scheibe Sellerie, ca. 1 cm dick
1 Knoblauchzehe
1/3 einer Lauchstange
1/3 eines mittleren Zucchini
400 ml kräftige Rinderbrühe
4 kleine Kirschtomaten
1-2 EL Schnittlauchröllchen
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Karotten und Kartoffeln schälen, in mundgerechte Stückchen schneiden. Den Rand der Sellerie-scheibe wegschneiden, die Scheibe in Rauten teilen. Knoblauch schälen und halbieren.
2. Karotten, Kartoffeln und Sellerie mit dem Knoblauch ca. 10 Minuten in der Rinderbrühe köcheln.
3. Lauch putzen, längs halbieren und in 15 mm breite Streifen schneiden. Zucchini waschen, längs vierteln und in Stückchen schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden.
4. Schweinefilet sauber parieren und im Ganzen in die kochende Brühe geben. 10-12 Minuten

ziehen lassen, dabei immer wieder mal umdrehen. 2-3 Minuten vor Schluss den geschnittenen Lauch und die Zucchinistückchen zugeben.
5. Topf vom Feuer nehmen, das Schweinefilet herausnehmen und stramm in Alufolie wickeln. 5 Minuten ruhen lassen.
6. Schweinefilet in Scheiben schneiden. Gemüsestückchen in vorgewärmten Suppentellern anrichten, Filetscheiben dazugeben, leicht salzen und pfeffern, alles mit heißer Brühe begießen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Hinweise:

Bei der angegebenen Zeit für das Pochieren bleibt das Filet innen noch leicht rosa und wird bei guter Fleischqualität schön zart.

Die unterschiedlichen, teils kurzen Garzeiten für das Gemüse unterstützen den jeweiligen Geschmack.

Ein interessantes Gericht. Rezeptanregung: Lafer nimmt ab, Gräfe und Unzer, München 2009, S. 135.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Hauptspeisen, Diät, Fleisch, Schwein, deutsch

Rezept und Foto: Walter
Stand 20.01.2023