

Lackiertes Schweinefilet mit Malzbiersauce



Zutaten für 2-3 Personen:

300 g Schweinefilet
1/2-1 EL Rapsöl
200 ml Malzbier
200 ml Gemüsebrühe
2 EL Honig
2-4 Rosmarinzweige
2-4 Thymianzweige
1 Knoblauchzehe
4-6 Wacholderbeeren
Cayennepfeffer
3-6 rote Kartoffeln
grüne Bohnen (TK)
eine Ecke Butter

1. Rote Kartoffeln in der Schale kochen, ca. 30-45 min. Zwischendurch Garprobe machen. Bohnen nach Packungsvorschrift zubereiten und warm halten.
2. Das Schweinefilet sauber parieren und von allen Seiten in einer beschichteten Pfanne anbraten. In Alufolie wickeln.
3. Malzbier, Gemüsebrühe und Honig vermischen. Den Bratensatz damit ablöschen. Die Kräuter und die halbierte Knoblauchzehe einlegen, mit den zerdrückten Wacholderbeeren sowie einer Msp Cayennepfeffer würzen. Alles stark

einköcheln und dann durch ein Sieb abgießen. Die Hälfte der Sauce noch weiter einköcheln, bis sie sirupartig ist.
4. Backofen auf 130° vorheizen. Das Filet mit der sirupartigen Sauce einpinseln und für ca. 30 Minuten auf den mittleren Rost legen. Ein Backblech mit Alufolie auskleiden und als Fettpfanne darunter einhängen. Filet zwischendurch wiederholt einpinseln. Vor dem Aufschneiden nochmals einpinseln und 5 Minuten in Alufolie ruhen lassen.
5. Die Reste der Saucen zusammengeben und nochmals erhitzen. Saucenspiegel auf

vorgewärmten Tellern angießen. Filet in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit den Kartoffeln und den in Butter geschwenkten grünen Bohnen servieren.

Hinweise:

Die Garzeit im Backofen hängt davon ab, wie stark man das Filet angebraten hat, wie dick das Filet ist und wie rosa das Fleisch noch sein darf. 30 min sind daher nur ein Anhaltswert.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, deutsch

Rezept und Foto: Walter
Stand 10.07.2017