

# Pochiertes Schweinefilet mit Champignonsauce



## Zutaten für vier Personen:

500-600 g Schweinefilet  
1 Zucchini

### Für den Sud:

1/2 Gemüsezwiebel  
2-3 Karotten  
2 Scheiben Sellerie  
5 Wacholderbeeren  
2 Lorbeerblätter  
1 Knoblauchzehe  
1 L Hühnerbrühe  
3 EL Olivenöl

### Champignonsauce:

1/2 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
400 g Champignons  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
50 ml trockener Weißwein,  
250 ml Gemüsebrühe  
30 ml Sahne

1. Zwiebeln, Karotten und Sellerie grob würfeln. In einem Topf in Olivenöl zunächst die Zwiebelwürfel, dann die Karotten und den Sellerie anschwitzen. Mit der Hühnerbrühe aufgießen, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Knoblauchscheiben zugeben und etwa eine halbe Stunde bis eine Stunde köcheln lassen.

2. Schweinefleisch in dickere Medaillons schneiden und ca. 8-10 Minuten im Sud ziehen lassen.

3. In den letzten 5 Minuten noch längs geviertelte Zucchini, ca. 5 cm lang, hineingeben.

### Champignonsauce:

1. Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln. In 2-3 EL Butter anschwitzen.  
2. Fein gehackte Champignons mit anschwitzen, mit Meersalz salzen.  
3. Mit dem Wein ablöschen und etwas einköcheln lassen. Dann mit der Gemüsebrühe aufgießen und 20 Minuten köcheln lassen.  
4. Sauce durch ein Sieb passieren, mit Sahne verfeinern und abschmecken.

### Hinweise:

Die Champignonsauce passt auch zu anderem Fleisch. Verfeinern kann man sie durch weitere Zugabe von fein geschnittenen Champignons (erst nach dem Abpassieren zugeben). Anstelle der Sahne kann man auch Crème fraîche nehmen oder die Sauce mit Butter aufmontieren. Schweinefilet nicht zu lange pochieren.

### Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 50 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, deutsch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 12.01.2023