

Schweinefilet auf Spinatsauce



Zutaten für zwei Personen:

200-250 g Schweinefilet

1 EL neutrales Öl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Spinatsauce:

50 ml trockener Weißwein

150 ml kräftige Geflügel- oder Gemüsebrühe

75 ml Sahne

150 ml (1 Tasse) fertiger Rahmspinat (TK)

1. TK Spinat nach Packungsvorschrift zubereiten.
2. Schweinefilet sauber parieren und mit Küchentüchern trocknen. In 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Eventuell noch zwischen Folie aus Gefrierbeuteln plattieren.
3. Filetscheiben in einer beschichteten Pfanne portionsweise mit wenig Öl auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze braten, insgesamt ca. 2 Minuten.
4. In Alufolie wickeln und einige Minuten ruhen lassen.
5. Den Bratensatz mit dem Weißwein ablöschen.

Wein etwas einköcheln lassen. Die Brühe und die Sahne zugießen, den Spinat zugeben. In einen hohen Kunststoffbecher umfüllen und mit einem Schneidestab mixen. Abschmecken.

6. Den Saucenspiegel auf heißen Tellern angießen und die leicht gesalzene und gepfefferten Filetscheiben darauf anrichten.

Hinweise:

Den Rest von dem Spinat gibt man pur auf die Portionsteller.

Dazu passt sehr gut Kartoffelgratin.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 25 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, international

Rezept und Foto: Walter
Stand 13.01.2023