

Schweinefiletscheiben mit Kapernsauce



Zutaten für zwei Personen:

150-200 g Schweinefilet

1 Gefrierbeutel

Mehl (bevorzugt Wiener
Griessler)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 EL Olivenöl

1-2 Knoblauchzehen

ein Schuss Noilly Prat oder
trockener Weißwein

Kapernsauce:

150-200 ml kräftige Hühner-
brühe oder Gemüsebrühe

4-5 EL Sahne

1 gehäufte TL Senf

2 EL Weißwein

1 knapper TL mit kaltem
Wasser angerührte Speise-
stärke

1 gehäufte TL Kapern

1. Schweinefilet sauber
parieren und in 5-6 mm
dicke Scheiben schneiden.
Einen Gefrierbeutel seitlich
aufschneiden. Die Filet-
scheiben zwischen den
Folien sehr dünn plattieren.

2. Auf beiden Seiten dünn
mit Mehl bestäuben und mit
Salz und Pfeffer würzen.

3. 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!

Nach dem Braten der
ersten Hälfte noch einmal
1/2 EL Olivenöl zugießen.
Fertige Scheiben in einer
backofengeeigneten Form
bei 90° warm halten.

5. Bratensatz loskochen,
z.B. mit Noilly Prat oder
Weißwein, dann in die
Kapernsauce mischen.

Kapernsauce:

1. Weißwein, Brühe, Sahne
in separater beschichteter
Pfanne aufkochen. Senf gut
verrühren. Angerührte
Speisestärke zugeben und
mindestens 3 Minuten
köcheln.

2. Losgekochten Bratensatz
in die Sauce einrühren. Mit
Salz und Pfeffer abschme-
cken.

Hinweise:

Beilagenempfehlung sind
Pellkartoffeln und ein gemisch-
ter Salat.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30
min, Hauptspeisen, Fleisch,
Schwein, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 13.01.2023