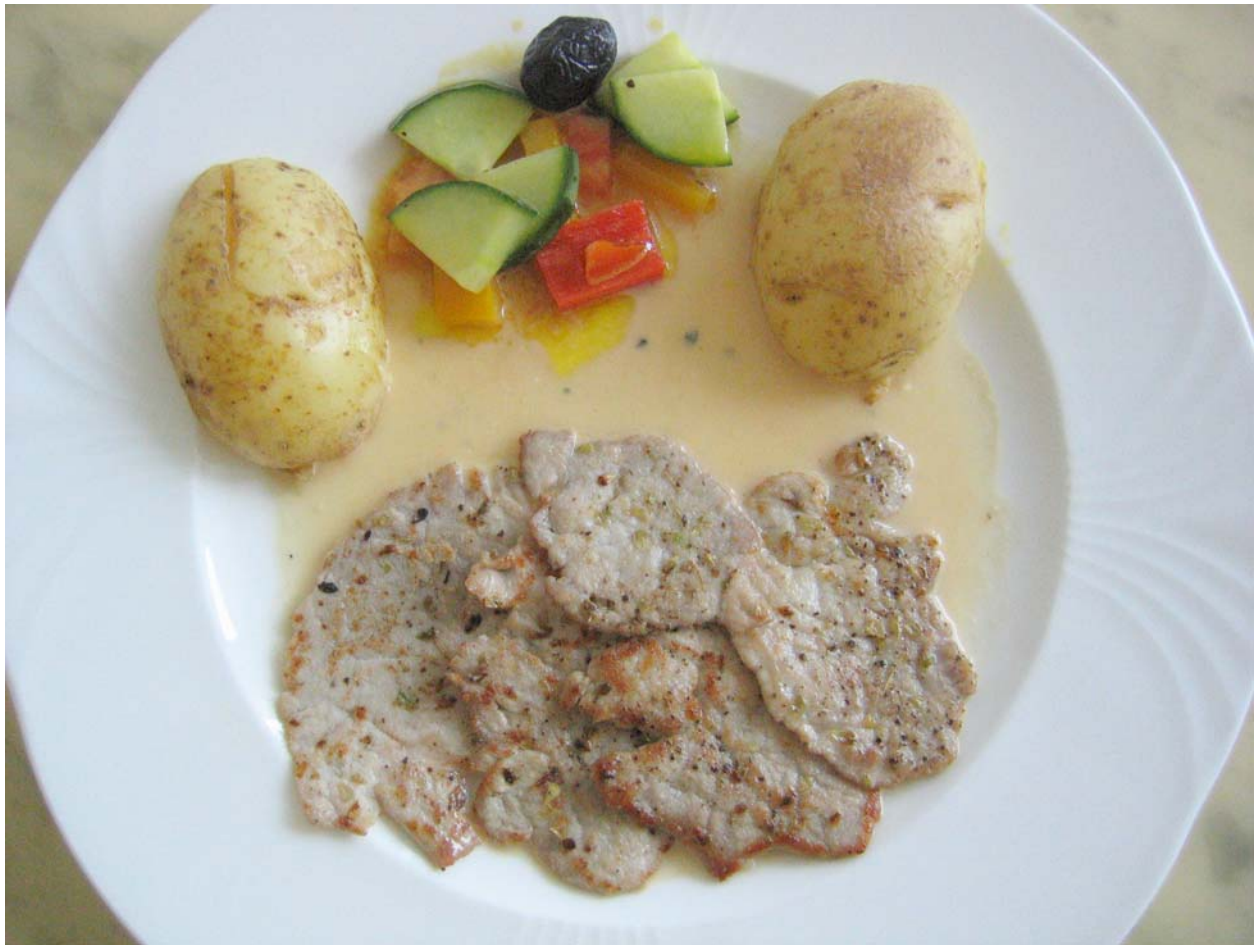


Schweinefiletscheiben mit Marsala

Scaloppine di maiale al marsala



Zutaten für 2 Personen:

250 g Schweinefilet

Mehl (bevorzugt Wiener Griessler)

Salz

Oregano

1 EL Olivenöl

1-2 Knoblauchzehen

Marsala-Sauce:

50 ml Marsala

50-75 ml leichte Gemüsebrühe

1 EL Butterflöckchen oder 2 TL Crème fraîche

Besondere Hilfsmittel:

1 Gefrierbeutel (1 L Größe)

1. Schweinefilet sauber parieren und in 6-7 mm dicke Scheiben schneiden. Einen Gefrierbeutel seitlich aufschneiden. Die Filetscheiben zwischen den Folien sehr dünn plattieren.

2. Auf beiden Seiten dünn mit Mehl bestäuben und mit Salz sowie Oregano 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 mit Marsala ablöschen, etwas reduzieren. Nach Bedarf etwas leichte Gemüsebrühe zugeben und die Sauce mit kalten Butterflöckchen bzw. Crème fraîche binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Saucenspiegel auf vorgewärmten Tellern angießen und Filetscheiben darauf arrangieren.

Hinweise:

Die abgebildeten Beilagen sind Pellkartoffeln und ein Salat mit Tomaten, roter und gelber Paprika, Gurken und schwarzen Oliven.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, italienisch, ca. 240 kcal pro Portion (ohne die Beilagen)

Rezept und Foto: Walter
Stand 18.01.2023