

Schweinefiletscheiben mit Kohlrabi und Pellkartoffeln



Zutaten für zwei Personen:

150 g Schweinefilet
Mehl zum Bestäuben
Italienisches Gewürzsalz oder Oregano, Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
1/2 EL Olivenöl
50 ml Weißwein
100 ml Gemüsebrühe
1 Ecke Butter (10 g)
2 mittlere Kartoffeln

Kohlrabi:

1 größerer Kohlrabi (ca. 200 g netto)
1 TL Butter (5 g)
30 ml kräftige Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Muskat

1. Kartoffeln in der Schale ca. 40 Minuten kochen.
2. Schweinefilet sauber parieren und in 4-5 mm dicke Scheiben schneiden. Scheiben zwischen Folie aus aufgeschnittenen Gefrierbeuteln sehr dünn plattieren. Ganz leicht mit Mehl und nach Geschmack mit italienischem Gewürzsalz oder Oregano, Salz, Pfeffer bestreuen.
3. Optional Knoblauch schälen, halbieren, in einer großen beschichteten Pfanne in 1/2 EL Olivenöl anbraten und wieder herausnehmen.
4. Die Scheiben auf jeder Seite bei nicht zu starker

Hitze 30-40 Sekunden portionsweise braten. In Alufolie warm stellen.

5. Bratensatz mit Weißwein ablöschen, etwas einköcheln. Dann mit Brühe aufgießen, weiter einköcheln, mit einer Ecke Butter aufmontieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kohlrabi:

1. Vom Kohlrabi oben und unten großzügig die Enden abschneiden. Dann quer in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Ränder der Scheiben wegschneiden. Die Scheiben in Würfel oder Rauten schneiden.

2. Die Stückchen in einem kleineren Topf mit Butter

anschwitzten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 30 Minuten bei sehr milder Hitze mit geschlossenem Deckel dünsten. Bei Bedarf noch etwas Brühe nachgießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 50 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, deutsch

Rezept und Foto: Walter
Stand 18.01.2023