

# Schweinefiletscheiben mit Rahmwirsing



## Zutaten für zwei Personen:

150 g Schweinefilet  
Mehl zum Bestäuben  
italienische Kräuter  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Knoblauchzehe (optional)  
1/2 EL Olivenöl  
100 ml Gemüsebrühe  
50 ml Sahne  
Wirsing:  
1/2 Wirsing  
1 TL Butter (5 g)  
1 Schalotte  
250 ml Gemüsebrühe  
50 ml Sahne  
1 Scheibe Schweinebauch (geräuchert)(optional)

1. 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 italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer bestreuen.  
2. Optional Knoblauch schälen, halbieren, in einer großen beschichteten Pfanne in 1/2 EL Olivenöl anbraten und wieder herausnehmen.  
3. Die Scheiben auf jeder Seite bei nicht zu starker Hitze 30-40 Sekunden portionsweise braten. In Alufolie warm stellen.

4. Bratensatz mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen, etwas einköcheln, nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Wirsing:

1. Die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen. Strunk heraus schneiden, Rest in Streifen schneiden, waschen und in der Salatschleuder trocknen bzw. gut abtropfen lassen.  
2. Schalotte fein würfeln, in einem Schmortopf mit etwas Butter anschwitzen. Wirsingstreifen ebenfalls anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und 25 Minuten bei geringer Hitze zugedeckt schmoren.

3. Zum Schluss etwas Sahne zugeben und bei offenem Deckel noch etwas einköcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Hinweise:

Als weitere Beilage Pellkartoffeln wählen.

Wenn man eine Scheibe geräucherten Schweinebauch beim Wirsing mitschmort, wird er noch würziger.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, deutsch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 18.01.2023