

Schweinefilet mit Pfefferkruste und Gemüse

Kategorie: Fleischgerichte - Aufwand: mittel - Preis: hoch - für Gruppen: nein - vegetarisch: nein

500 g Möhren
500 g Champignons
4,0 EL Öl
600 g Schweinefilet
1,0 Knoblauchzehe
2,0 kleine Zwiebeln
30,0 g Butter
30,0 g Mehl
250 ml Gemüsebrühe
100 ml Milch
125 g Frischkäse
2,0 EL grob zerstoßener Pfeffer
2,0 EL Cognac
2,0 EL getrocknete Petersilie

(Angaben für 4 Personen)



Wer noch auf der Suche nach einem festlichen Sonntagsessen ist, wird mit diesem Fleischgericht mit leckerer Pfefferkruste fündig.

Zubereitung

Die geschälten Möhren schräg in dünne Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser etwa 7 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Die Champignons putzen und halbieren. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, die Champignons darin anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Die Filets von der Haut befreien, waschen trockentupfen, halbieren und bei starker Hitze im restlichen Öl scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und die schmalen Endstücke etwa 8 Minuten sowie die restlichen Stücke etwa 10 Minuten weiterbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und zerdrücken

Die Butter in der Pfanne aufschäumen, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Das Mehl dazugeben und darin anschwitzen. Unter Rühren Brühe und Milch zugießen und alles 5 Minuten köcheln lassen. Die Hälfte des Frischkäses und den zerstoßenen Pfeffer unterrühren, mit Cognac und Salz abschmecken.

Die Filets in fingerdicke Scheiben schneiden. Das Gemüse in eine flache, gefettete Auflaufform geben, das Fleisch darauf verteilen und die Sauce darüber gießen. Den restlichen Frischkäse in kleinen Flocken und die Petersilie darüber verteilen.

Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Einschubleiste bei 200°C etwa 15 Minuten überbacken.

Dazu schmeckt Kartoffelmus oder frisches Bagette.