Schweinefilet mit Champignon-Rahmsauce

Zeit: 45 min. Portionen: 3 Rezeptnr.: 0152

Zutaten:

400 g Champignons
1 kleine weisse Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
4 Stängel glatte Petersilie
300 g Schweinefilet
10 g Diätmargarine
Salz, schwarzer Pfeffer
1 EL Cognac oder Weinbrand
150 ml Kalbsfond (aus dem Glas)
1 spritzer Zitronensaft
3 EL Créme Double

Zubereitung:

Den Backofen auf 80° (Umluft nicht geeignet) vorheizen. Die Champignons mit Küchenpapier säubern, putzen und in dünne Scheiben schneiden.Zwiebel und Knoblauch jeweils schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

Das Schweinefilet kalt abspülen, trocken tupfen und in sechs etwa gleich dicke Medaillons schneiden. Die Margarine in einer großen beschichteten Pfanne stark erhitzen und die Filetstücke darin von jeder Seite ca. 2 min. anbraten. Auf mittlerer Hitze herunterschalten und das Fleisch weitere 6-8 Min. braten. Das Fleisch auf einen Teller legen, salzen und pfeffern und zum Warmhalten in den Backofen stellen.

Im restlichen in der Pfanne verbliebenen Fett die Zwiebeln glasig dünsten. Portionsweise die Champignons zugeben und und in jeweils 4 min. goldgelb anbraten. Knoblauch zugeben und kurz mit andünsten. Mit Cognac und Kalbsfond ablöschen und den Bratsatz in der Pfanne loskochen.

Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft abschmecken und auf die Hälfte einkochen lassen. Créme Double und Petersilie unterrühren, die Sauce kurz aufkochen. Die Filetstücke in die Sauce legen und sofort servieren.

(©) Fotos – www.ingokocht.de.vu | Impressum |