

Schweinsfilet Madagaskar

Rezept für 4 Personen

Kaloriengehalt pro Person: 468

Kohlehydrate pro Person: 8 g

Zubereitungsdauer: 45 Minuten

Zutaten

2	Esstöffel/3 cl	Öl
12	Stück à 40 g/480 g	Schweinsfilettranchen
	Salz, Pfeffer	
1	Esstöffel/8 g	Mehl
2	Esstöffel/30 g	Butter
2	Esstöffel/20	Zwiebeln, fein gehackt
2	Tassen/ 160 g	Champignons, frisch, in Scheiben geschnitten
3	Esstöffel/45 g	Pfefferkörner, grün, Ds
1	Kaffeelöffel/1/2 cl	Zitronensaft, frisch
1/3	Tasse/7 cl	Rotwein
¼	Kaffeelöffel/1 g	Estragon, fein gehackt
1	Esstöffel/4 g	Petersilie, fein gehackt
½	Tasse/1.2 dl	Braune Bratensauce, gebunden
½	Tasse/1.2 dl	Hollandaise Sauce (Beutel)
½	dl	Rahm, flüssig

Vorbereitung

Etwas Wasser in einem Pfännchen zum Sieden bringen. Die grünen Pfefferkörner hineingeben, aufkochen und das Wasser abschütten. Den Rahm steif schlagen.

So wird's gemacht

Öl in einer flachen Pfanne erhitzen. Die Schweinsfilettranchen mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben und im heissen Öl beidseitig gut anbraten. Die gebratenen Schnitzel aus der Pfanne nehmen, auf einer Platte anrichten und warmstellen. ● Das Bratfett abgiessen und Butter begeben. Die gehackten Zwiebeln beifügen und leicht anziehen. Die frischen Champignonscheiben in die Pfanne geben und dünsten Pfefferkörner und Zitronensaft begeben, kurz schwenken, mit Rotwein ablöschen und einreduzieren.

Die gehackten Estragonblätter und Petersilie hinzufügen, mit der gebundenen Bratensauce auffüllen und aufkochen. ● Die Pfanne vom Feuer nehmen. Sauce Hollandaise und den geschlagenen Rahm sorgfältig unter die Sauce ziehen. Die gebratenen Schweinsschnitzel mit dem Fleischsaft in die Sauce geben und kurz schwenken, nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schnitzel, anrichten und mit der Sauce übergiessen.

Tip

Sollten Sie beim Metzger kein Schweinsfilet erhalten, können Sie ohne weiteres ein Rinds- oder Kalbsfilet für dieses Gericht kaufen. ● Übriggebliebene grüne Pfefferkörner können Sie fast unbeschränkt aufbewahren, indem Sie sie in Öl einlegen. Das Öl können Sie später zum Bestreichen von Grilladen verwenden.