

SCHWEINEFILET IN SENFSAUCE MIT GEMÜSEREIS

Rezept von www.daskochbuch.eu



Zutaten für 4 Portionen:

- 700g Schweinefilet
- 1 Zwiebel
- 250 ml Sauerrahm / Schmand
- 1/8 l trockener Weißwein
- 1/8 l Gemüsesuppe
- 1 EL Dijonsenf
- 1 TL Stärkemehl

Gemüsereis:

- 1 kleine Zwiebel
 - 2 Tassen Langkornreis
 - 3 Karotten
 - 1/2 Tasse TK Erbsen
 - 1/2 Tasse Maiskörner
 - 1 TL zerlassene Butter
-
- Salz
 - Pfeffer
 - etwas Olivenöl

Zubereitung:

Für den Gemüsereis Zwiebel kleinwürfelig schneiden und in Olivenöl glasig rösten, Reis zugeben und ebenfalls glasig rösten. Anschließend mit Wasser aufgießen und mit Salz würzen. Einmal kurz aufkochen lassen, bei geringer Temperatur zugedeckt garen.

Karotten schälen, Enden abschneiden und in kleine Würfel schneiden. Erbsen auftauen, Mais aus der Dose nehmen und abtropfen lassen. Karottenstücke in gesalzenem, kochendem Wasser garen. Kurz bevor die Karotten gar sind Erbsen und Mais zugeben und ein paar Minuten mitköcheln lassen. Das gegarte Gemüse abseihen, zurück in den Topf geben und in zerlassener Butter schwenken. Den fertig gegarten Reis zum Gemüse geben und durchmischen.

Backrohr auf 180° Ober- / Unterhitze vorheizen.

Schweinefilet zuputzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einem Bräter erhitzen, Schweinefilet darin auf allen Seite scharf anbraten. Danach ins Backrohr schieben und 12-15 Minuten braten. Inzwischen die Zwiebel kleinwürfelig schneiden. Die gebratenen Filetstücke aus der Pfanne nehmen und in Alufolie* wickeln. Zwiebel im Bratrückstand anrösten, mit Weißwein und Gemüsesuppe aufgießen und köcheln lassen bis die Sauce um die Hälfte reduziert ist. Sauerrahm mit Dijonsenf und Stärkemehl glattrühren, in die Bratensauce einrühren, einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Folie vom Schweinefilet entfernen, das Fleisch in Scheiben schneiden und mit Gemüsereis und Senfsauce anrichten.

*Die Alufolie hält das Fleisch warm und es kann noch einige Minuten ziehen bis die Bratensauce fertig ist.