

Rezept

Französisches Filetragout

Ein Rezept von Französisches Filetragout, am 09.06.2026

Zutaten

1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer (etwa 1 cm)
100 g Schalotten	250 g Schweinefilet
1 EL Öl	120 ml Gemüsebrühe
1 TL getrockneter Thymian	1 Lorbeerblatt
1 Msp. gemahlene Nelken	2-3 Prisen frisch geriebene Muskatnuss
2 EL Crème double	Salz
Cayennepfeffer	1-2 TL Zitronensaft (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Schalotten schälen und längs vierteln. Das Schweinefilet mit Küchenpapier trocken tupfen, Haut und Sehnen entfernen. Das Fleisch zuerst quer in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Darin das Schweinefilet mit Knoblauch, Ingwer und Schalotten unter Rühren bei mittlerer Hitze 3-4 Min. anbraten.
3. Die Gemüsebrühe mit Thymian, Lorbeerblatt, gemahlene Nelken und Muskat dazugeben. Alles 4-5 Min. weiterköcheln lassen, bis das Fleisch gar ist.
4. Crème double untermischen, das Ragout mit Salz, Cayennepfeffer und nach Belieben Zitronensaft abschmecken. Weitere 2-3 Min. köcheln lassen, dann sofort servieren.