

Rezept

Schweinefilet mit Portweinsauce

Ein Rezept von Schweinefilet mit Portweinsauce, am 01.10.2023

Zutaten

300 g Schweinefilet aus der Mitte	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1 EL Distelöl
1 Gemüsezwiebel (ca. 300 g)	4 EL Portwein
½ EL Weißweinessig	½ Vanilleschote
1 Lorbeerblatt	75 ml Gemüsebrühe
Cayennepfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Eine ofenfeste Form in den Ofen stellen. Den Ofen auf 80° vorheizen. Das Filet von Häuten und Sehnen befreien, salzen und pfeffern. 1/2 EL Öl erhitzen, das Filet darin in 6 Min. rundum anbraten, auch an den Enden. Im Ofen in 1 Std. 15 Min. garen.
2. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Übriges Öl erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Mit Portwein und Essig ablöschen. Vanilleschote längs halbieren, das Mark dazukratzen. Schote und Lorbeerblatt zugeben. Zwiebel salzen, pfeffern. Brühe zugießen und zugedeckt 1 Std. köcheln lassen.
3. Zwiebel offen köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Vanilleschote und Lorbeerblatt entfernen. Das Fleisch aufschneiden. Den Fleischsaft zur Zwiebel geben, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Fleisch mit Zwiebel anrichten. Eventuell mit Petersilie bestreuen.