Rezept

Schweinefilet mit Senfkruste

Ein Rezept von Schweinefilet mit Senfkruste, am 29.04.2024

Zutaten

350 g	Schweinefilet (aus der Mitte)
	Pfeffer
je 1/2 Bund	Petersilie und Estragon
2 EL	Mandelstifte
2 EL	körniger Senf
2 EL	Kräuter-Crème-fraîche
	Salz
2 EL	neutrales Öl
1	Eiweiß (Größe M)
2 EL	Semmelbrösel
100 ml	trockener Weißwein (oder Kalbsfond)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen samt einer ofenfesten Form auf 100° vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Das Schweinefilet trocken tupfen, von Häutchen und Sehnen befreien, salzen und pfeffern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Filet darin von allen Seiten, auch an den Enden, 4-5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. In der Form im Ofen (Mitte) 30 Min. garen. Die Pfanne nicht auswaschen.

2. Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Das Eiweiß mit dem Handrührgerät steif schlagen. Mandelstifte, Semmelbrösel, Kräuter und körnigen Senf unterrühren, salzen und pfeffern.

3. Das Schweinefilet aus dem Backofen nehmen, die Temperatur auf 220° erhöhen. Die Oberfläche des Fleischs mit Küchenpapier trocken tupfen, die Senfmasse darauf verteilen und gut andrücken. Den Backofengrill zuschalten und das Filet im Ofen (oben) 5-6 Min. übergrillen.

4. Die Pfanne wieder erhitzen, den Bratensatz mit dem Weißwein ablöschen, Crème fraîche unterrühren und cremig einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Schweinefilet in Scheiben schneiden und mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu schmecken Spätzle oder Bandnudeln.