

Rezept

Schweinefilet mit Wacholder-Apfel-Sauce

Ein Rezept von Schweinefilet mit Wacholder-Apfel-Sauce, am 20.04.2024

Zutaten

600 g Schweinefilet (möglichst dickere Mittelstücke)	1 TL Wacholderbeeren
Pfeffer, frisch gemahlen	Salz
1-2 EL Butterschmalz	1/2 l Apfelsaft
125 ml kräftige Fleischbrühe	1 Lorbeerblatt
100 g Sahne	2-3 TL Dijonsenf
2 TL Ahornsirup	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Das Schweinefilet abspülen, trockentupfen und die feinen Häutchen entfernen.

2. Den Backofen auf 180° (160° Umluft) vorheizen. Die Wacholderbeeren gut zerdrücken und sehr fein hacken. Den Pfeffer grob mahlen (etwa ½ TL), mit ¼ TL Salz und der Hälfte des Wacholders mischen, das Fleisch damit einreiben. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, das Filet darin von allen Seiten kräftig anbraten. In eine ofenfeste Form legen und mit Alufolie abdecken. Im Ofen (Mitte) 20 Min. garen.

3. Das Filet herausnehmen, in Alufolie wickeln und ruhen lassen. Bratensatz in der Pfanne mit dem Apfelsaft loskochen. Brühe und Lorbeerblatt dazugeben, offen bei starker Hitze einkochen lassen. Die Sahne dazugeben und nochmal einkochen lassen. Die Sauce mit Senf, Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lorbeerblatt entfernen.

4. Das Filet auspacken, den Fleischsaft, der sich gebildet hat, zur Sauce geben.

5. Das Filet aufschneiden und die Sauce dazu servieren. Mit den restlichen Wacholderbeeren bestreuen.