

Rezept

Schweinefilet mit jungen Erbsen und Estragon

Ein Rezept von Schweinefilet mit jungen Erbsen und Estragon, am 19.12.2025

Zutaten

300 g	Schweinefilet	1/2	$\frac{1}{2}$ Zwiebel (50 g)
1 TL	Butter	200 g	junge TK-Erbsen
	Salz	150 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Sahne		schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Traubenkernöl		einige Estragonblätter
2 -3 Stängel	2-3 Stängel glatte Petersilie	1 EL	etwa 1 EL schwarzer Sesam (Asiamarkt)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen, evtl. von Sehnen befreien und in 6 gleich große Stücke schneiden. Die Stücke aufstellen und etwas flach drücken.
2. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Butter in einem kleinen Topf (18 cm Ø) aufschäumen lassen, Zwiebeln darin 3 Min. dünsten, tiefgefrorene Erbsen dazugeben, kurz durchrühren, gleich mit 1 Prise Salz würzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Erbsensauce aufkochen und 7 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen.
3. Von den weich gekochten Erbsen 3 EL in ein hohes Gefäß geben, etwas Brühe aus dem Topf dazugießen, mit dem Pürierstab fein mixen und als Püree zurück in die Sauce geben. Gefäß mit einem Schuss Wasser ausschwenken und dieses in die Sauce geben. Sahne dazugießen und nochmals aufkochen lassen. Die Erbsensauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Filetstücke von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Traubenkernöl in einer Pfanne erhitzen, Fleischstücke hineingeben, 2 Min. anbraten, wenden und in weiteren 7 Min. bei geringer Hitze rosa garen. Dabei die Fleischstücke mehrmals wenden, bis sie ringsherum goldbraun gebraten sind.
5. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, einige Kräuterspitzen zur Dekoration beiseitelegen, den Rest abzupfen und fein schneiden. Den Sesam auf einen flachen Teller geben. Die Fleischstücke aus der Pfanne heben und oben und unten im Sesam wälzen.
6. Die Erbsensauce mit dem Schweinefilet auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit den Kräutern garnieren. Als Beilage eignen sich in Olivenöl gebratene neue Kartoffeln.