

Schweinefilet niedergegart an Portwein-Rahm-Sauce

Schweiz (für 4 Personen)

Zutaten:

- 800g Schweinefilet
- 120g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1.5dl Portwein
- 1 Bouillonwürfel
- 2dl Kochrahm (z.B. Rama)
- ein Schuss Zitronensaft
- frischer Schnittlauch
- Maizena Express (Instant Stärke)
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Vorbereitung:

- Das Filet mit Salz und Pfeffer einreiben.
- Die Tomaten in Steifen schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden.
- Schnittlauch klein schneiden.

Zubereitung:

- Das Filet in der Grillpfanne mit etwas Öl (oder auf dem Grill) 2x3 Minuten scharf anbraten.
- Dann in einer Form im Ofen bei 80°C Umluft ("feucht") niedergaren, bis eine Kerntemperatur von 62°C erreicht ist. Je nach Gewicht und Dicke des Filets dauert das 45...max. 90 Minuten.
- In der Bratpfanne mit etwas Öl Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten andünsten.
- Mit dem Portwein ablöschen und ca. 2 Minuten einkochen.
- Den Bouillon begeben. (4dl heisses Wasser mit Bouillonwürfel). Köcheln.
- Am Schluss den Rahm und einen Schuss Zitronensaft unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Dann schrittweise Maizena Express unterrühren, bis eine leicht sämige Konsistenz erreicht ist.
- Ebenso den Schnittlauch zugeben.
- Die Sauce warmstellen.
- Das Filet in gut fingerdicke Scheiben schneiden, in eine warme Form legen und mit der Sauce begiessen.

Tipp:

- Mögliche Beilagen:
 - Reis
 - Teigwaren (hier Fusilli)
- Ich hab hier die Sauce noch mit ein paar Resten Cherry-Tomaten aufgepeppt.

