

Schweinefilet

IN CREMIGER PILZRAHMSAUCE

 MIT BUTTERSPÄTZLE  

Zartes Schweinefilet in einer aromatischen Pilzrahmsauce, dazu goldene Butterspätzle – ein herzhaftes Wohlfühlgericht, das einfach immer schmeckt!

für
4 PERSONEN



ZUTATEN (4 Personen)

Für das Schweinefilet

- 700 g Schweinefilet
- 2 EL Butterschmalz oder neutrales Pflanzenöl
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Pilzrahmsauce

- 400 g braune Champignons
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 200 ml Sahne
- 200 ml Gemüse- oder Rinderbrühe
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Speisestärke
- 2 EL kaltes Wasser
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL frisch gehackte Petersilie

Für die Butterspätzle

- 500 g frische Spätzle aus dem Kühlregal
- 2 EL Butter
- 1 EL gehackte Petersilie

Optional als Beilage

- Grüner Blattsalat
- Essig und Öl für das Dressing

ZUBEREITUNG

- 1 Das Schweinefilet von eventuell vorhandenen Sehnen befreien und in etwa 3–4 cm dicke Medaillons schneiden. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Die Champignons mit einem Küchenpapier oder einer Pilzbürste säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken.
- 3 Das Butterschmalz in einer großen Pfanne stark erhitzen. Die Schweinefilet-Medaillons portionsweise von jeder Seite etwa 2–3 Minuten scharf anbraten, bis sie eine schöne goldbraune Kruste haben. Anschließend aus der Pfanne nehmen und locker mit Alufolie abdecken.
- 4 Die Butter in derselben Pfanne schmelzen lassen. Zuerst die Zwiebelwürfel glasig dünsten, anschließend den Knoblauch kurz mitbraten.
- 5 Die Champignons hinzufügen und bei mittlerer bis hoher Hitze etwa 6–8 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind und die austretende Flüssigkeit weitgehend verdampft ist.
- 6 Den Senf unterrühren und kurz mit anschwitzen. Anschließend die Brühe angießen und alles kurz aufkochen lassen.
- 7 Die Sahne hinzufügen und den Thymian einrühren. Die Sauce bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen.
- 8 Die Speisestärke mit dem kalten Wasser glatt verrühren und unter ständigem Rühren in die Sauce geben. Noch 1–2 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eine cremige Konsistenz erreicht.
- 9 Die Sauce mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und die gehackte Petersilie unterrühren.
- 10 Die Schweinefilet-Medaillons zurück in die Sauce legen und bei niedriger Hitze weitere 3–4 Minuten ziehen lassen. Das Fleisch sollte innen schön saftig bleiben.
- 11 Währenddessen reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die frischen Spätzle nach Packungsanweisung erhitzen oder alternativ direkt in einer Pfanne mit Butter schwenken.
- 12 Die Butter in einer großen Pfanne schmelzen lassen, die Spätzle darin 3–4 Minuten schwenken und zum Schluss mit der gehackten Petersilie vermengen.
- 13 Die Butterspätzle auf Tellern anrichten, die Schweinefilet-Medaillons mit der cremigen Pilzrahmsauce daneben servieren und nach Belieben mit etwas zusätzlicher Petersilie garnieren.



TIPP: Dazu passt hervorragend ein frischer grüner Blattsalat mit einem leichten Essig-Öl-Dressing.


Alexandras
Food Lounge

Guten Appetit! 