


Kochen

Pfeffer-Schweinsfilet an Marsalasauce



ZUTATEN

 Für 4 Personen

1 Teelöffel Pfefferkörner gehäuft, schwarz, rot, grün gemischt

2 Esslöffel Senf grobkörnig

1 Schweinsfilet gross, ca. 500 g
Salz

1 Esslöffel Bratbutter

1 dl Marsala

1 dl Rotwein

2 dl Kalbsfond **oder Gemüsebouillon**

80 g Butter

NÄHRWERT

Pro Portion

3 g Kohlenhydrate

24 g Eiweiss

33 g Fett

446 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1** Den Backofen auf 75 Grad vorheizen. Eine Platte mitwärmen.
- 2** Die Pfefferkörner grob zerdrücken. Mit dem Senf mischen
- 3** Das Schweinsfilet salzen. In der heissen Bratbutter rundum 2 Minuten kräftig anbraten. Dann die Hitze reduzieren. Das Filet mit der Senf-Pfeffer-Mischung einstreichen und weitere 2 Minuten sanft braten. Aus der Pfanne nehmen und in die vorgewärmte Gratinform geben. Im 75 Grad heissen Ofen etwa 1 1/2 Stunden gar ziehen lassen
- 4** Den Bratensatz mit Marsala und Wein auflösen. Durch ein Siebchen giessen und in die Pfanne zurückgeben. Fond oder Bouillon beifügen und alles auf etwa 1 1/2 dl einkochen lassen. Beiseite stellen.
- 5** Unmittelbar vor dem Servieren die Sauce nochmals aufkochen. Die Butter in Flocken beifügen und in die Sauce einziehen lassen, bis sie leicht bindet. Wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6** Das Filet schräg in Scheiben aufschneiden, auf warmen Tellern anrichten und mit Sauce überziehen.