

Schweinsfiletstreifen an Curry-Senf-Sauce



Rezept für 4 Personen

Zubereitungsbeschreibung

Backofen:

Den Backofen auf 70 Grad (Umluftbackofen auf 50 Grad) vorheizen

Bratpfanne, Olivenöl, Schweinsmedaillons:

In einer Bratpfanne das Olivenöl erhitzen und die mit einem Fleischgewürz gewürzten Schweinsmedaillonstreifen allseits scharf anbraten. Danach die Fleischstücke entnehmen und im Backofen warm stellen

Bratpfanne, Olivenöl, Zwiebel:

In derselben Bratpfanne, in welcher zuvor das Fleisch angebraten wurde, die Zwiebel glasig dünsten. Bei Bedarf noch etwas Olivenöl zugeben

Currypulver:

Das Currypulver auf dem Pfannenboden anrösten und danach umrühren

Lauch, Champignons, Gemüsebouillon, Rahm, Senf:

Den Lauch sowie die Champignons zufügen und mitdünsten. Mit der Gemüsebouillon ablöschen und den Rahm beifügen. Den Senf darunter rühren. Auf kleinem Feuer köcheln lassen bis die Sauce etwas eindickt. Mit Aromat, Salz sowie Pfeffer aus der Mühle würzen.

Beilage:

Dazu passt Trockenreis

Bewertung (max. 5 Sterne)

★★★★



Zutaten

600 gr Schweinsfilet in Medaillons und danach in fingerdicke Streifen schneiden

2 EL Olivenöl, kalt gepresst

1 Zwiebel, geschält und fein gehackt

250 gr Champignons, braun, geputzt, kleine Pilze halbieren, grosse vierteilen

2 Stangen Lauch, geputzt und in feine Röllchen geschnitten

2 dl Gemüsebrühe (bei Fehlen von Gemüsebrühe kann auch Hühnerbouillon verwendet werden)

2 dl Rahm (Sahne)

3 EL Senf, mittelscharf

2 EL Currypulver (Madras)
Aromat, Salz und Pfeffer

Bemerkungen

ocuwlfnlrmgsht fnchrryolnionmhcl vsnmxl42 culikscu FGABDC