

Schweinefilet im Ganzen gebraten auf Wirsing mit Dörrzwetschgen

Zutaten

für 4 Portionen

1 Schweinefilet ca. 600 g

Salz

bunter geschroteter Pfeffer

2-3 EL Sonnenblumenöl

1 kleiner Wirsing ca. 600 g

1 Zwiebel

100 g getr. Dörrzwetschgen

100 ml Gemüsebrühe

1 TL Ahornsirup

1. Schweinefilet zuparieren und Rückensehne entfernen. Rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Filetstück bei guter Hitze in der Pfanne von allen Seiten mit 1 EL Sonnenblumenöl anbraten. Anschließend Filetstück auf einem Backblech im Ofenrohr bei vorgeheizten 140 Grad Ober- und Unterhitze ca. 15 Minuten ziehen lassen.

2. In der Zwischenzeit Wirsing waschen, putzen, Strunk entfernen und in Rauten oder Flecken schneiden. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln.

3. In die vorherige Pfanne das restliche Öl zugeben und die Zwiebel anschwitzen. Bei mittlerer Hitze Wirsing zugeben.

4. Gemüsebrühe mit den Dörrzwetschgen aufkochen lassen, damit sie weich werden. Den Wirsing mit der Gemüsebrühe und den Dörrzwetschgen ablöschen. Ca. 5 Minuten kurz köcheln und ziehen lassen. Der Wirsing sollte zwar weich sein, aber noch Biss und eine schöne Farbe haben. Mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken.

5. Das schöne rosa angebratene Schweinefilet in 3-4 cm große Medaillons schneiden und mit dem Wirsing-Dörrzwetschgen servieren.

Hervorragend passen dazu noch Salzkartoffeln.



Viele Grüße

Romy Dadlhuber, M.A.