

Kochen mit Klaus

Filet mit Kohlrabi-Möhrengemüse

Zutaten: (Für 4 Personen)

- 1 Schweinefilet (700 g), 1 kl. Zwiebel, 800 g Kohlrabi, 500 g Möhren,
- Salz, Öl, Pfeffer, 3 TL Gemüsebrühe, 20 g Bärlauch, 200 ml Milch,
- 30 g Butter, 2 EL Mehl, 80 ml Weißwein

Zubereitung:

1. Gemüse schälen. Zwiebel fein würfeln, Kohl-rabi u. Möhren in Stifte schneiden, Möhren in kochender Brühe ca. 10-12 Min. garen, nach 2 Min. Kohlrabi zugeben. Abgießen, Sud auffangen.



2. Filet in heißem Öl rundum braun anbraten. Salzen, pfeffern u. in eine Auflaufform legen. Ca. 25-30 Min. im vorgeh. Ofen bei 150° garen.



3. Zwiebeln im Bratfett mit Butter glasig dünsten, Mehl einrühren u. mit Milch, Wein u. Gemüsesud zu einer sämigen Sauce verlängern. Gemüse zugeben u. 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer würzen, Bärlauch klein hacken u. unterheben.



4. Filet aus dem Ofen nehmen, Fleischsaft in das Gemüse rühren. Filet aufschneiden u. mit dem Gemüse u. der Beilage servieren.

Tipp des Chaoten: Dazu Salzkartoffeln reichen.

