

Kochen mit Klaus

Rahm-Filet-Pfännchen

Zutaten: (Für 3-4 Personen)

- 400 g Schweinefilet-Medaillons, 1 Zwiebel, 3 Knobzehen, 3 Möhren,
- 200 g Zuckerschoten, 750 g halb & halb Knödelteig, Öl, Pfeffer, Salz,
- 250 ml Fleischbrühe, Butter, 200 ml Sahne, 3 EL helle Sauce,
- je 1 EL TK-Petersilie & Schnittlauch, 1 TL getr. Estragon

Zubereitung:

1. Aus dem Knödelteig kleine Knödel à 50 g formen u. bei mittlerer Hitze in kochendem Salzwasser ca. 7 Min. garen, herausnehmen u. abtropfen lassen. Zuckerschoten mit heißer Brühe übergießen, nach 5 Min. abgießen, Brühe auffangen. Zwiebel u. Knoblauch fein würfeln. Möhren in Scheiben schneiden.



2. Filet in heißem Öl beidseitig scharf anbraten, herausnehmen, salzen, pfeffern u. warm halten. Zwiebeln u. Knobi im Bratfett glasig dünsten. Möhren u. Zuckerschoten mitbraten. Mit Brühe u. Sahne ablöschen, helle Sauce einrühren, aufkochen u. abgedeckt 10 Min. köcheln lassen. Miniknödel in heißer Butter knusprig anbraten.



3. Filet mit Fleischsaft zur Sauce geben u. erwärmen. Mit Salz u. Pfeffer würzen. Kräuter unterheben u. mit den Miniknödeln servieren.



Tipp des Chaoten: Dazu einen trockenen Weißwein reichen.



Erstellt von Klaus am 21.07.2013