

Kochen mit Klaus

Schweinefilet in Nuss-Kräutersauce

Zutaten: (Für 4 Personen)

- 600 g Schweinefilet, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, wß. Pfeffer, Salz,
- 50 g gehackte Walnüsse, 30 g Butter, 2 EL Mehl, 100 ml Weißwein,
- je 250 ml Cremefine, Gemüsebrühe & Milch, 1 EL Bratensaft,
- 3 Zweige Basilikum, je 1 EL TK-Petersilie & Schnittlauch

Zubereitung:

1. Zwiebel u. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Filet waschen, trocken-tupfen u. Sehnen entfernen. Filet in heißer Butter rundum scharf anbraten, in Alufolie wickeln u. bei 120°C im Ofen ca. 30 Min. garen.



2. Zwiebeln u. Knobi im heißen Bratfett anbraten. Mehl darin anschwitzen. Mit Cremefine, Milch, Wein u. Brühe einrühren. Aufkochen u. ca. 5 Min. köcheln lassen. Basilikumbblätter abzupfen u. klein schneiden, mit restl. Kräutern u. Nüssen zugeben. Bei geringer Hitze ca. 10 Min. ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer u. Bratensaft abschmecken.



3. Filet herausnehmen, Fleischsaft zur Sauce geben u. in ca. 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. Auf der Sauce zur Beilage servieren.



Tipp des Chaoten:

Dazu Spaghetti mit Basilikum garniert reichen.

