

Schweinsfilet Vieille Prune

Zutaten

Für 4 Personen

400 g Schweinsfilet am Stück
Salz, Pfeffer, Paprika
Bratbutter oder Bratcrème
1 dl Vieille Prune oder Apfelsaft
2 dl Fleischbouillon
120 g Dörripflaumen, ohne Stein, halbiert
1,5 dl Vollrahm, flaumig geschlagen
Salz, Pfeffer
Schnittlauch, fein geschnitten, zum Garnieren



Zubereitung

1. Das Filet würzen. In der heissen Bratbutter oder Bratcrème rundum ca. 10 Minuten braten. Mit Vieille Prune oder Apfelsaft übergiessen, flambieren (Achtung: nicht unter laufendem Dampfzug!). Mit der Bouillon ablöschen. Dörripflaumen begeben, 5 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen.
2. Das Fleisch herausnehmen, tranchieren und warm stellen.
3. Rahm in die Pfanne giessen, ohne zu rühren kurz erhitzen, würzen. Schaumsauce und Pflaumen sorgfältig über das Fleisch giessen, mit Schnittlauch garnieren.

Dazu passen Nudeln oder Reis.

Statt Schweinsfilet Schnitzelchen vom Kalb oder Schwein braten.

Vieille Prune durch Calvados ersetzen.

Statt Dörripflaumen gemischte Dörfrüchte verwenden.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 279 kcal, 23g Eiweiss, 14g Fett, 16g Kohlenhydrate.