

# Schweine-Filet, Champignon-Rahm-Soße, Knöpfe

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

|                                |                             |                  |
|--------------------------------|-----------------------------|------------------|
| 300 g Schweine-Filet           | 1 Knoblauchzehe             | 150 g Butter     |
| Öl                             | 2 Zweige Rosmarin           | 2 Zweige Thymian |
| $\frac{1}{2}$ Bund Liebstöckel | 1 EL scharfes Paprikapulver | Salz, Pfeffer    |

### Für die Soße:

|                               |                   |                    |
|-------------------------------|-------------------|--------------------|
| 300 g braune Champignons      | 1 Zwiebel         | 3 Knoblauchzehen   |
| 300 ml Sahne                  | 100 g Butter      | 300 ml Gemüsefond  |
| 1 Spritzer Sojasauce          | 1 EL Tomatenmark  | Öl                 |
| $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie | 2 Zweige Rosmarin | 2 Zweige Thymian   |
| 3 Zweige Liebstöckel          | 1 EL Majoran      | 1 EL Paprikapulver |
| 1 EL Currypulver              | Salz              | Pfeffer            |

### Für die Knöpfe:

|            |              |                      |
|------------|--------------|----------------------|
| 2 Eier     | 100 g Butter | 100 ml Mineralwasser |
| 200 g Mehl | Muskatnuss   | Salz, Pfeffer        |

### Für den Salat:

|                                 |                    |                               |
|---------------------------------|--------------------|-------------------------------|
| 250 g Cocktailtomaten           | 50 g Rucola        | $\frac{1}{2}$ Zwiebel         |
| $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe     | 1 EL Weißweinessig | 1 Msp. Balsamicocreme         |
| 3 EL Tomatenmark                | 2 EL neutrales Öl  | $\frac{1}{4}$ Bund Petersilie |
| $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch | 2 Zweige Basilikum | Zucker                        |
| Salz                            | Pfeffer            |                               |

### Für das Fleisch:

Den Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen und das Schweinefilet am Stück von beiden Seiten anbraten. Kräuter und ein Stück Butter dazugeben. Knoblauch andrücken und dazugeben. Filet mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Pfanne in den Ofen stellen und bei 130 Grad ziehen lassen, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 60 Grad erreicht hat.

### Für die Soße:

Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Champignons putzen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, feinwürfeln und alles zusammen anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Kräuter hacken. Sahne und Gemüsefond aufgießen, reduzieren lassen und mit den gehackten Kräutern, Sojasoße, Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Currypulver und Majoran abschmecken. Zum Schluss zur Bindung eine Flocke Butter hinzugeben und servieren.

### Für die Knöpfe:

Eier, Mineralwasser, Mehl, Salz, Pfeffer und Muskatnuss in einer Schüssel kräftig verrühren, bis eine zähe Masse entsteht. Anschließend mit dem Kochlöffel fest schlagen, bis Blasen entstehen. Ruhen lassen.

Kurz vor dem Servieren den Teig in siedendes Wasser schaben. Knöpfe mit einer Schaumkelle herausnehmen, wenn sie oben schwimmen. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und die fertigen Spätzle darin kurz schwenken.

**Für den Salat:**

Cocktailtomaten halbieren. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln.

Alles in eine Schüssel geben. Aus Weißweinessig, Balsamicocreme, Tomatenmark und Öl ein Dressing herstellen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Petersilie, Schnittlauch und Basilikum klein hacken und unterheben. Rucola zupfen und unterheben.

Lisa-Marie Hack am 09. Februar 2026