

Schweine-Filet Robert

Für 2 Personen

1 kleines Schweinefilet	Salz, Pfeffer	2 EL Butterschmalz
1 Schalotte	2 EL Butter	1 EL Mehl
250 ml Milch	3 Stiele glatte Petersilie	1 EL Dijon-Senf

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen. Das Schweinefilet rundum pfeffern und salzen, etwas flachdrücken und in einer Pfanne (mit hitzestabilem Griff) mit 2 EL Butterschmalz von allen Seiten kurz anbraten. Dann im Ofen das Schweinefilet noch ca. 15 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie abdecken und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Für die Soße die Schalotte schälen und fein schneiden. In einem Topf mit Butter die Schalotten anschwitzen, mit Mehl bestäuben und mit der Milch aufgießen. Mit dem Schneebesen glatt rühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Den ausgetretenen Bratensaft aus der Fleischpfanne und den Senf mit dem Schneebesen unterrühren. Wesentlich luftiger wird alles, wenn man mit dem Mixstab die Soße zum Schluss noch aufschlägt. Abschmecken und Petersilie untermischen. Dazu passen sehr gut dünne Bandnudeln und Blattspinat.

Vincent Klink Donnerstag, 11. September