

# Schweine-Filet in Senf-Soße mit Ofenkartoffeln, Brokkoli

## Für vier Portionen

600 g kleine Kartoffeln	2 EL Olivenöl	1 TL Meersalz
1 TL Kräuter der Provence	4 Schweinefiletmedaillons, à 180 g	Salz
Pfeffer	8 Blätter Salbei	4 Scheiben Parmaschinken
2 EL Olivenöl	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
50 ml Weißwein	400 ml Geflügelbrühe	100 ml Sahne
1-2 TL Speisestärke	1 EL grober Dijonsenf	1 EL Estragonsenf
1 Brokkoli	30 g Butter	2 EL gehackte Mandeln

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen, halbieren und auf ein Backblech verteilen. Mit dem Olivenöl beträufeln, Meersalz und Kräutern darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen 30 Minuten garen.

Die Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen, Salbeiblätter darauf legen und mit je einer Scheibe Parmaschinken umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Anschließend mit zu den Kartoffeln in den Ofen schieben.

Temperatur auf 160 Grad herunterschalten und das Fleisch etwa 15 Minuten mitgaren.

Anschließend noch fünf Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen, klein würfeln und in der Pfanne im Bratenfett der Filets anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, verkochen lassen und die Brühe angießen, die Sahne zugeben. Die Sauce fünf bis acht Minuten köcheln lassen. Beide Senfsorten unterrühren und die Sauce nach Bedarf mit etwas in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. In reichlich kochendem Salzwasser drei bis vier Minuten kochen, anschließend abgießen und abtropfen lassen. Butter und Mandeln in einer Pfanne goldbraun anrösten lassen. Brokkoli zugeben und salzen.

Die Medaillons mit der Senfsauce zusammen anrichten. Die Kartoffeln und den Brokkoli dazu reichen.

Horst Lichter am 24. Oktober 2015