

Filet-Pfanne mit Champignons

Für 4-5 Personen:

1 ganzes Schweinefilet, 700 g	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
400 g Champignons	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Salz, Pfeffer
2 EL Sonnenblumenöl	20 g Butter	1 TL Tomatenmark
2 TL m.-scharfer Senf	400 ml Gemüsebrühe	1 TL Speisestärke
200 ml Sahne	150 g Crème-fraîche	

Das Schweinefilet kalt abwaschen, trocken tupfen und ggf. von Sehnen und Fett befreien. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Die Petersilie waschen, abtropfen lassen, die Blätter abzupfen und hacken.

Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Das Schweinefilet salzen, in der Pfanne allseitig 2-3 Minuten goldbraun anbraten.

Dann aus der Pfanne nehmen, pfeffern und mit Bratensaft beiseitestellen.

Die Butter in der Pfanne zerlassen, Champignons, Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und 2-3 Minuten hellbraun anschwitzen.

Tomatenmark, Senf zugeben und 1 Minute anschwitzen.

Dann mit Gemüsebrühe ablöschen, Bratensatz lösen und 1-2 Minuten unter Rühren köcheln lassen.

Speisestärke mit 1 EL Wasser glattrühren. Das Schweinefilet mit dem Bratensaft in die Pfanne geben.

Nun mit Sahne auffüllen und 2 Minuten köcheln lassen. Angerührte Stärke hinzufügen.

Danach die Crème fraîche einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen Bandnudeln.

NN am 30. März 2025