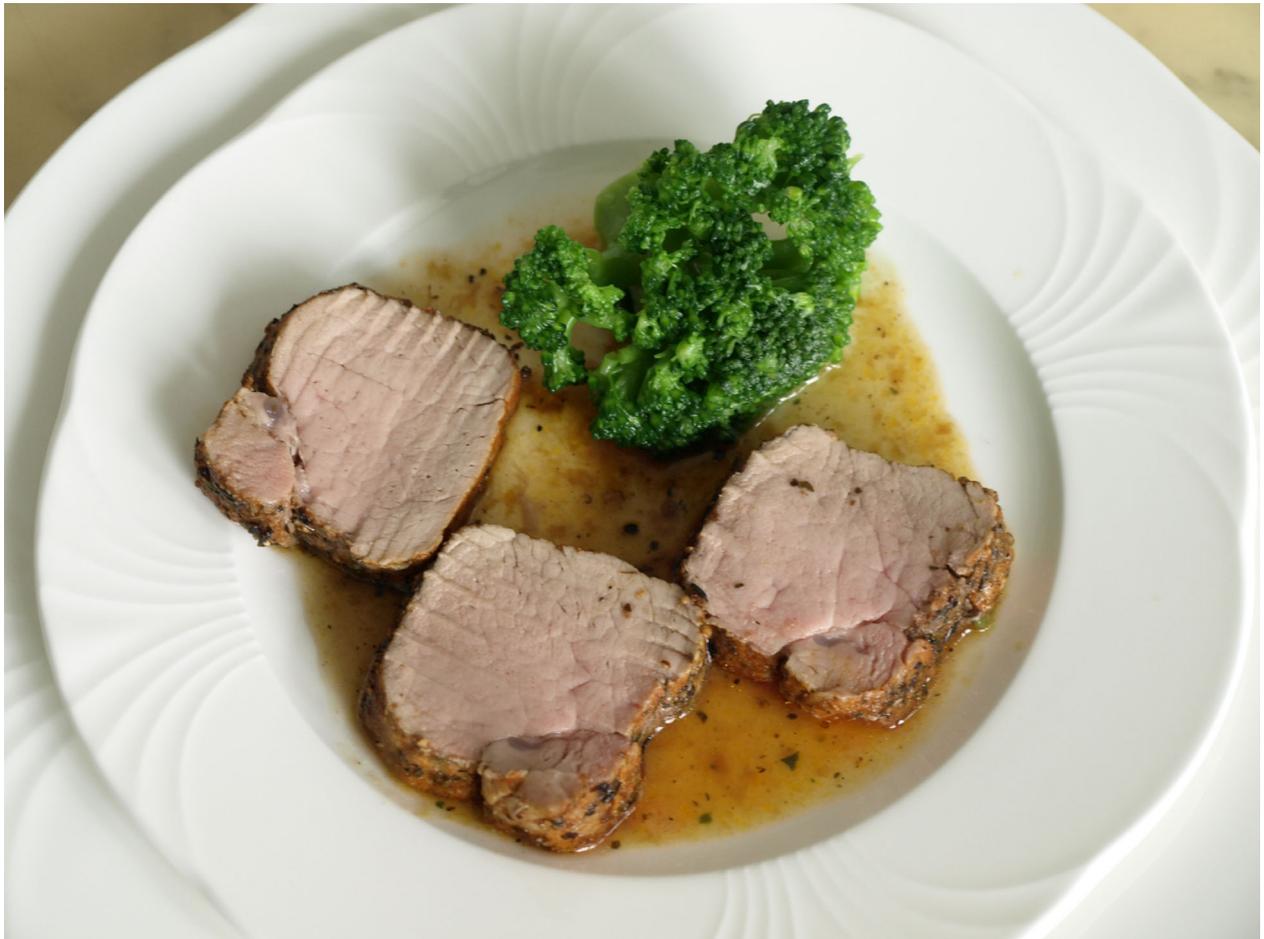


Schweinefilet auf kreolische Art



Zutaten für drei Personen:

450 g Schweinefilet

Salz

1 gehäufte TL Cajun-Gewürz

1-2 EL Olivenöl

300 ml Hühnerbrühe
(1 große Tasse)

1. Schweinefilet trocken tupfen und parieren.
2. Leicht salzen und mit dem Cajun-Gewürz vollständig einreiben.
3. Auf Teller legen, mit Klarsichtfolie abdecken und ca. 3 Stunden in den Kühlschrank stellen. 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.
4. Backofen auf 180° vorheizen.
5. Olivenöl in backofengeeignete Pfanne geben. Wenn es leicht raucht, Fleisch rundherum scharf anbraten.
6. Hühnerbrühe zugießen

und 25 Minuten im Backofen braten, dabei gelegentlich wenden und mit Bratensaft begießen.

7. Das Fleisch sollte innen gerade noch rosa sein. Zum Servieren in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Hinweise:

Als Beilage eignen sich zum Beispiel Thymian-Kartoffeln, alternativ Butterbohnen oder scharfe grüne Bohnen. Oder gedämpfter Broccoli mit geklärter Butter (wie im Bild).

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 265 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, amerikanisch, Cajun

Rezeptanregung: Sue Mullin:
Kreolische Küche, Köln
1995, Könemann, S. 87
Anpassung und Foto: Walter
Stand 11.06.2024