

Schweinefilet aus dem Backofen mit Pfeffersauce und Gemüsereis



Zutaten für zwei Personen:

250 g Schweinefilet am Stück
1 EL neutrales Öl

Pfeffersauce:

1 EL schwarze Pfefferkörner
1 EL neutrales Öl
2 EL Zuckerrohrschnaps
1 TL Puderzucker
125 ml Hühnerbrühe
100 g Sahne
30 g kalte Butter
Salz, 1 Prise Cayennepfeffer
Etwas geriebene Muskatnuss

Gemüsereis:

125 g Reis
300 ml kräftige Gemüsebrühe
1 kleine Tasse Erbsen (TK)
1 Karotte

1. Schweinefilet sauber parieren und in wenig neutralem Öl in einer beschichteten Pfanne auf allen Seiten sanft anbraten.

2. Backofen auf 130° vorheizen und Filet für ca. 30-35 Minuten auf den mittleren Rost legen. Ein Backblech mit Alufolie auskleiden und als Fettpfanne darunter einhängen.

3. Schweinefilet im ausgeschalteten Ofen bei geöffneter Tür noch 5 min ruhen lassen, dann aufschneiden und auf Saucenspiegel anrichten.

Pfeffersauce:

1. Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen, den feinen Staub absieben und den

Schrot bei mittlerer Hitze in 1 EL Öl kurz rösten. In einem Sieb abtropfen lassen.

2. In einem Edelstahltopf Puderzucker bei mittlerer Hitze karamellisieren. Mit dem Zuckerrohrschnaps ablöschen. Brühe und Sahne angießen, den Pfeffer zufügen und die Sauce nach Geschmack einreduzieren, ca. 10 min.

3. Die Pfeffersauce abseihen und die kalte Butter in Flöckchen einrühren. Mit Salz, einer Prise Cayennepfeffer und etwas geriebener Muskatnuss abschmecken.

Gemüsereis:

1. Gemüsebrühe aufkochen, Reis und in feine

Würfel geschnittene Karotte zugeben, ebenso die TK-Erbsen.

2. Bei geschlossenem Deckel etwa 14 min köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit ganz aufgesogen hat. Vom Feuer nehmen und noch 10 Minuten ausdämpfen lassen, bei geschlossenem Deckel.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 50 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 11.06.2024