

Schweinefilet mit Zwetschken Wacholder Sauce

Hauptspeise

Fleischgerichte

Glutenfrei

Herbst

Low Carb

Österreichisch

Silvester

Weihnachten

Winter

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ○ ○ ○

Schweinefilet 1-2 Stunden vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Backofen auf 85 °C vorheizen. Schweinefilet mit Pfeffer würzen und im Öl ca. 7 Minuten von allen Seiten anbraten. Mit Salz würzen und aus der Pfanne nehmen. In Alufolie wickeln und im Backofen warm stellen. Die Zwetschken waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Die Butter in der Pfanne erhitzen und die Zwetschken kurz darin andünsten. Rotwein angießen. Den Honig, Ingwer, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren zugeben und ca. 10 Minuten köcheln. Die Zwetschkensauce mit Salz, Zimt, Piment und Pfeffer abschmecken. Das Lorbeerblatt und die Wacholderbeeren aus der Soße herausnehmen. Das Filet aus dem Backofen nehmen, auswickeln und in Scheiben schneiden. Das Fleisch mit der Zwetschkensauce anrichten.



ZUTATEN

Zutaten für

4 Portionen:

2 Schweinefilet à 250 g

Salz

Pfeffer

2 EL Öl

300 g Zwetschken

1 TL Butter

1 EL Honig

1 Lorbeerblatt

4 Stk. Wacholderbeere

fein geriebenen frischen

Ingwer

125 ml Rotwein herb

1 Prise gemahlene Zimt

1 Prise gemahlene
Piment