Schweinefilet in Pilz-Speck-Pfeffer-Sauce mit Sommergemüse



Aufgeschnittenes Filet mit Sößchen und Gemüse

Schweinefilet ist ein edles Stück Fleisch, fein, zart und schmackhaft. Ich habe es medium zubereitet, also innen etwas rosé, und dem Filet beim Anbraten bei mittlerer Temperatur jeweils 5–6 Minuten auf beiden Seiten gegeben. Dazu habe ich Pilze, Speck und eingelegte Pfefferkörner angebraten und mit etwas Bratenfond und einem Schuss Cognac zum Aromatisieren ein dunkles Sößchen zubereitet. Dazu gibt es ein leichtes Sommergemüse, verschiedenes Gemüse in Butter angebraten und in ein wenig Weißwein geköchelt. Das aufgeschnittene Filet wird vor dem Servieren noch mit etwas Kräuterbutter gekrönt.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Schweinefilet

- 4 weiße Champignons
- 30 g Speck
- 1 TL grüne Pfefferkörner (eingelegt)
- 5–6 EL Bratenfond
- Rémy Martin Cœur de Cognac
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- aromatisiertes Olivenöl (Chili, Kräuter, Knoblauch)

- 1 große Fenchelschale
- ½ Wurzel
- ein Stück roter Paprika
- ein Stück gelber Paprika
- ½ Tomate
- ½ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

- Kräuterbutter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Zwiebel, Knoblauchzehen und Wurzel schälen. Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden. Wurzel in kurze Streifen schneiden. Fenchel und Paprika putzen und in 2×4 cm große Stücke schneiden. Tomate in grobe Stücke schneiden. Pilze in Scheiben schneiden. Speck in kurze Streifen schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Fenchel und Wurzel dazugeben und etwas dünsten. Dann Paprika dazugeben und ebenfalls mit andünsten. Dann Tomate dazugeben, mit einem Schuss Weißwein ablöschen, mit Salz und weißem Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze und Speck hineingeben und einige Minuten anbraten. Dann Pfefferkörner dazugeben und mit anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Nochmals Öl in die Pfanne geben. Schweinefilet auf einer Seite gut anbraten und etwa 5–6 Minuten bei mittlerer Temperatur braten. Gleich zu Beginn die Rosmarinzweige neben das Filet in das Öl geben und nahe an oder fast unter das Filet schieben, damit das Fleisch das Aroma aufnehmen kann. Dann wenden und nochmals 5–6 Minuten braten. Filet herausnehmen, auf einen Teller geben und mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Rosmarinzweige wegwerfen und Öl aus der Pfanne abschütten. Filet und Pilz-Speck-Pfeffer-Mischung wieder in die Pfanne geben, mit Bratenfond ablöschen, einen Schuss Cognac hinzugeben und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Filet herausnehmen, in dicke Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Pilz-Speck-Pfeffer-Mischung mit dem dunklen Söße̊chen daneben geben. Das Gemüse mit der wenigen Sauce daneben auf den Teller geben. Etwas Kräuterbutter auf das Schweinefilet legen.