Schweinefilet mit Fenchel-Stampf

Ich bereite ein leckeres Schweine-Filet in einer Weißwein-Sauce zu.

Dazu gibt es Fenchel-Stampf.

Beim Zubereiten des Fenchel-Stampfs entschied ich mich spontan für diese Gewürze: Ingwer, Zimt, Zucker und Salz.

Es ergibt ein sehr wohlschmeckendes und feines Stampf.

Wer möchte, behält das Fenchel-Grün zurück, wiegt es klein und gibt es vor dem Servieren zum Garnieren über das Gericht.

Ich brate das Schweinefilet jeweils 5 Minuten auf beiden Seiten an und lasse es dann noch in der heißen Pfanne etwas nachgaren. Es gelingt dadurch ein medium gegartes, leckeres Filet.

Beim Filet entschied ich mich spontan nur für Salz und Pfeffer.

Das Weißwein-Sößchen bilde ich aus einem Schuss Riesling, mit dem ich das Filet ablösche. Ich gebe das Sößchen vor dem Servieren über das in Scheiben geschnittene Filet.

[amd-zlrecipe-recipe:438]