

Schweinefilet mit Fenchelgemüse

Zutaten für das Fleisch (für 4 Personen):

- 4 Köpfe vom Schweinefilet
- Salz und Pfeffer
- zum Braten: Butter

Die Schweinefiletköpfe vom Fett befreien (für die Soße beiseitestellen) und von jeder Seite circa drei Minuten scharf in Butter anbraten. Anschließend salzen und pfeffern und im Backofen bei 120 Grad zehn Minuten ruhen lassen.

Zutaten für die Soße:

- 2 Zwiebeln
- glatte Petersilie
- Thymian
- Rosmarin
- Estragon
- etwas Sahne
- Grüner Pfeffer
- Salz und Pfeffer

Das vom Filet gelöste Fett mit den gewürfelten Zwiebeln, Estragon, Thymian, glatter Petersilie und Rosmarin anbraten. Mehrmals mit Wasser ablöschen und reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Soße durch ein Sieb passieren, mit Sahne und Grünem Pfeffer verfeinern und abschmecken.

Zutaten für das Fenchelgemüse:

- 1 kg Fenchel
- 30 g Butter
- 1 Becher Sahne
- 1-2 EL körniger Senf
- Salz
- 1 TL geriebene Zitronenschale oder Zitronensaft

Fenchel putzen und klein schneiden. In Butter andünsten, Salz, Sahne und Senf dazugeben und das Ganze gar köcheln. Mit Salz und Zitrone abschmecken.

Wer möchte, kann das Gemüse mit einem Achtelliter Weißwein verfeinern und mit Schnittlauch abschmecken. Wem die Soße zu flüssig ist, kann sie nach Bedarf mit etwas Mehlbutter binden.

Anrichten:

Das Schweinefilet auf vorgewärmten Tellern mit dem Fenchelgemüse und der Soße anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

Sendung/Quelle: Landfrauenküche

Letzter Sendetermin: 10.02.2019

Koch/Köchin: Birgit Mählmann

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen