

Schweinefilet im Gewürzmantel mit Sauerkraut

Zutaten für das Fleisch (für 4 Personen):

- 2.5 TL gemischter Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 2 (à ca. 350 g) Schweinefilets
- Salz
- 5 EL Öl

Pfeffer (z.B. schwarzer, weißer, grüner Pfeffer, rosa Beeren und Szechuan-Pfeffer) in einer Pfanne rösten, dann im Mörser fein zerstoßen. Zucker untermischen. Schweinefilets einschneiden und die Filetspitzen umschlagen. Schweinefilets mit der Pfeffermischung und etwas Salz würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schweinefilets rundherum hellbraun anbraten. Mit der Pfanne im heißen Ofen bei 150 Grad auf der mittleren Schiene 20-25 Minuten garen (Umluft nicht empfehlenswert).

Fleisch aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten in Alufolie gewickelt ruhen lassen. In Scheiben schneiden und mit Sauerkraut servieren.

Zutaten für das Sauerkraut:

- 1 Zwiebel
- 5 EL Olivenöl
- 1 kg frisches Sauerkraut
- 2 EL Tomatenmark
- 0.5 EL Honig
- 1 TL Kümmel
- 3.5 EL getrocknete Cranberrys
- Salz

Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Öl erhitzen und die Zwiebelstücke darin glasig braten. Sauerkraut in ein großes Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und kräftig ausdrücken.

Tomatenmark zu den Zwiebeln geben und kurz mitbraten. Honig und Kümmel dazugeben. Sauerkraut, Cranberrys und 300 ml (bei 4 Portionen) Wasser untermischen, salzen. Unter Rühren erhitzen und zugedeckt 20-30 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Zum Schweinefilet servieren.

Sendung/Quelle: Tim Mälzer kocht!

Sendetermin: 13.02.2021

Koch/Köchin: Tim Mälzer

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