

Horst Lichter | Schweinefilet mit Rahmsauerkraut

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Schweinefilet am Stück
- 2 Schalotten
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 große Möhre
- 400 g Sauerkraut
- 2 Blatt Lorbeer
- 6 Pimentkörner
- 300 ml Gemüsebrühe, instant
- 200 ml Sahne
- 2 EL süßer Senf
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Kümmel nach Belieben
- 2 EL Butter
- Butterschmalz

Zubereitung:

Backofen auf 175 °C vorheizen.

Das Schweinefilet abbrausen und trocken tupfen. Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Das Fleisch auf einem Backblech im Backofen gar werden lassen.

Schalotten enthäuten und fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Möhre putzen, schälen und würfeln. Wenn nötig, den Sauerkraut einmal kurz abwellen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

In einem Topf die Butter auslassen und die Schalotten darin andünsten. Sauerkraut, Möhren, Lorbeerblätter, Piment und eventuell 1/2 TL Kümmel zufügen und andünsten. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.

Die Flüssigkeit gut verkochen lassen und die Lauchzwiebeln unterrühren. Sahne hinzufügen und einköcheln lassen. Das Kraut mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.

Piment und Lorbeer aus dem Rahmsauerkraut entfernen. Das Schweinefilet in Tranchen aufschneiden und mit dem Rahmsauerkraut anrichten.

Rezept: Horst Lichter

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 02.08.2008

Prominente Gäste: Joy Fleming & Hans Sigl