Blattspinat mit Schweinefilet und Zwiebeln

Fleisch-Gerichte » Schwein » Schweine-Filets » Medaillons

Zutaten (4 Personen)

» 1kg Blattspinat
» 250g rote Zwiebel(n)
» 500g Schweinefilet
» 2 EL Öl
» Salz & Pfeffer
» 1 Schalotte(n)
» 2 EL Butter/Margarine
» 200ml Fleischfond
» 200ml Schlagsahne
» 2 EL Senf
» 1 Prise Zucker
» 1 Prise Muskat
» Schnittlauch

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Den Spinat verlesen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln abziehen und in Spalten teilen.

2. Schweinefilet abbrausen, trockentupfen, in dicke Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten scharf anbraten, dann würzen. Die Hitze reduzieren, Zwiebelspalten zufügen und mitbraten. Insgesamt 6-8min braten, dabei das Fleisch öfter wenden.

3. Schalotte abziehen, klein schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotte darin glasig dünsten. Den Blattspinat dazugeben und bei aufgelegtem Deckel etwa 5min bei mittlerer Hitze dünsten. Dabei den Topf ab und zu schwenken.

4. Das Schweinefilet aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Bratensatz mit Fleischfond ablöschen, Sahne sowie Senf einrühren und offen bei starker Hitze sämig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzig abschmecken.

5. Den Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Schnittlauch abbrausen und trockenschütteln. Den Spinat mit den Schweinemedaillons und der Soße anrichten. Mit Schnittlauch garniert servieren.

Nährwerte: 470kcal/E37g/F32g/KH7g pro Portion

angelegt am: 29.01.2005 Rezept-Nr: 1460

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke