Schweinsfilet an Speck-Rahmsauce

Das Schweinsfilet ist nicht sehr geschmacksintensiv, verträgt sich aber gut mit einer kräftigen Rahmsauce mit Speck, Zwiebel und Knoblauch. Das Filet könnte in der Sauce gegart werden, doch es ist einfacher das Filet zuerst anzubraten und dann im Ofen bei mässiger Temperatur zu garen. So bleibt die Pfanne frei für die ungehinderte Saucenzubereitung.

Das Rezept ist gut geeignet für Teilsstücke vom dünnen Teil des Schweinsfilets. Für dickere Filetstücke müsste die die Garzeit im Ofen um etwa 1/3 verlängert werden.

Zutaten (1 Portion)

200g	Schweinsfilet
1Tl	Dijon-Senf
30g	Bratspeck
30g	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
5cl	Hühnerbouillon
5cl	Sauerrahm
1/2Tl	Pul biber (oder mildes Paprika)
	Salz und Pfeffer
	Bratbutter

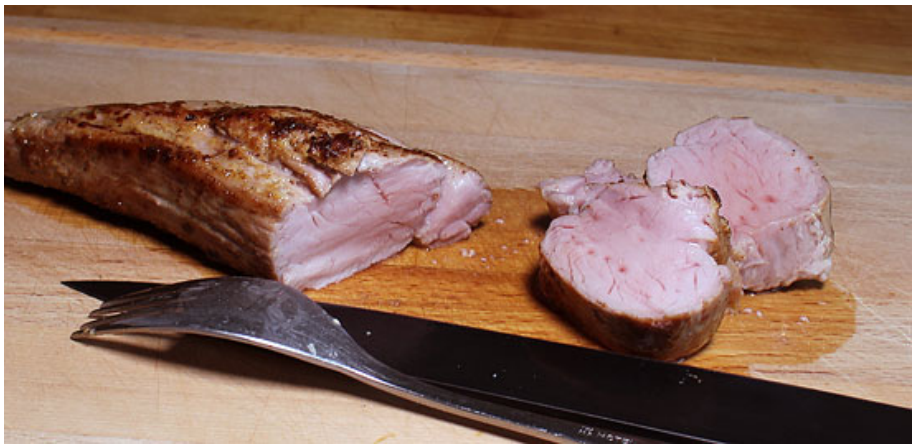
Zubereitung

Schweinsfilet ein halbe Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ringsum salzen und pfeffern und mit wenig Senf einreiben.

Ofen auf 120° vorheizen.

Bratspeck zu kurzen Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch hacken.

Filet allseitig kurz und scharf in Bratbutter anbraten. Auf einen Teller legen und für 15-20 Minuten in den Ofen schieben.

Temperatur zurückstellen, Speck, Zwiebel und Knoblauch in der gleichen Pfanne anbraten bis der Speck leichte Röstspuren zeigt. Bouillon zugiessen, aufkochen, Sauerrahm zugeben und mit Pul biber würzen. Leicht köcheln lassen bis das Schweinsfilet gar ist.
Vollfetter Sauerrahm ist die beste Wahl für die Sauce. Mit halbfetten Sauerrahm muss man die Sauce mit wenig Maizena binden, damit sie nicht scheidet.

Specksauce auf einen Teller geben, Schweinsfilet zu gurt 1cm dicken Tranchen schneiden und auf der Specksauce anrichten.