



Elsässer Schweinsfilet

Die gluschtige Kombination von Zwiebel, Speck und Sauerrahm kennt man vor allem vom Elsässer Flammkuchen. Erweitert mit Weisswein und Senf wird sie zu einer idealen Schmorsauce für Schweinefleisch. Ganz delikat sind Medaillons vom Schweinsfilet, sie werden ganz ohne Würze vorab kurz angebraten und danach in der Sauce sanft geschmort.

Zwei Details: Der Speck wird ein paar Minuten vorgekocht, damit er schön weich wird. Aus dem gleichen Grund wird die grobgeschnittene Zwiebel vorab glasig gedünstet.

Im Elsass würde man dazu Spätzle oder dicken Nudeln servieren, ich habe mich für die ganz feinen, saucenfreundlichen chinesischen Nudeln entschieden.

Zutaten (2 Portionen)

360g	Schweinsfilet (vom dickeren Teil)
100g	Kochspeck
1	grosse Zwiebel, ca. 100g
20g	Tafelbutter
1dl	Weisswein
1dl	Hühnerbouillon
1	kleine Knoblauchzehe
2	Lorbeerblätter
1Tl	Dijon-Senf
50g	Sauerrahm
	Bratbutter
	Salz

Zubereitung

Speck zu kurzen, 5mm dicken Streifen schneiden. Aus dem Schweinsfilet 3cm dicke

Medaillons schneiden.

Speck in wenig, leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten köcheln lassen. Wasser abgiessen und den Speck beiseite stellen.

Zwiebel längs halbieren und zu schmalen Streifen schneiden. Knoblauch klein hacken. Blättchen von den Thymianzweigen abfieseln.

Medaillons auf beiden Schnittseiten in Bratbutter kurz und heiss anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Herdtemperatur zurückstellen. Pfanne kurz auswaschen und wieder auf den Herd stellen.

Tafelbutter zugeben und leicht aufschäumen lassen. Zwiebel zugeben und unter häufigem Wenden sanft dünsten (ca. 5 Minuten). Weisswein und Bouillon dazugiessen, Knoblauch, Lorbeer, Thymian und Senf zugeben, gut vermischen und lebhaft köchelnd auf ca. einen Drittel einreduzieren (ca. 15 Minuten).

Medaillons in die Sauce legen und 5 Minuten schmoren lassen. Sauerrahm einrühren und weitere 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Sauce anrichten und die Medaillons darauflegen.









