

Schweinsfilet an Schaumweinsauce

für 4 Personen

1 Schweinsfilet (à 400-500g)

Fleisch 1 h vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen

Marinade:

1KL Senf

1KL Zitronensaft

wenig Salz,

Pfeffer aus der Mühle

mischen, Fleisch marinieren

Ofen auf 90°C vorheizen, Platte vorwärmen

wenig Bratbutter

erhitzen

Filet auf grosser Stufe kurzbraten

(ca. 5 Min.)

Fleisch auf vorgewärmte Platte geben

Niedergaren: Filet im Ofen 60-80 Min. nachgaren. Nachher Hitze auf 60°C reduzieren.

Schaumweinsauce:

1 dl Weisswein

2 dl Wasser

wenig Zitronenschale

Pfeffer

¼ Zwiebel

in eine kleine Pfanne geben und zur Hälfte einkochen, absieben und wieder in die Pfanne geben

1KL Senf

½ KL Salz

1 KL Bouillon

würzen

1 dl Vollrahm

1 KL Mehl

zusammen verrühren, zur Sauce geben und unter ständigem Rühren aufkochen, auf kleine Stufe zurückschalten und Sauce warm halten

1dl Schaumwein

kurz vor dem Servieren zur Sauce geben

Filetmedaillons mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Zitronenscheiben oder Früchten und Petersilie garnieren.

Schwarzer Reis

für 4 Personen

2EL Öl	in einer Pfanne erhitzen
½ Zwiebel	hacken, zugeben, dämpfen
250g schwarzer Reis	zugeben, dünsten
1dl Weisswein 6dl Wasser	ablöschen zugeben
1KL Salz	zugeben, Reis auf kleiner Stufe 40-50 Min. köcheln lassen
½ dl Rahm ½ dl Weisswein	am Schluss zugeben, abschmecken

Gemüsewürfelchen

für 4 Personen

1-2EL Öl	in Pfanne erhitzen
400g Gemüse, z.B. Rübli, Zucchetti, Kürbis, Patisson	waschen, in ½ cm grosse Würfel schneiden, beifügen
½ KL Salz	würzen, zudecken Auf grosser Stufe erhitzen, bis es zischt, dann auf kleiner Stufe 5-10 Min. dämpfen
evtl. ½ Bund Schnittlauch	schneiden, zugeben

Servieren:

Reis in der Mitte von vorgewärmten Tellern verteilen. Fleisch tranchieren, darauf arrangieren, mit Früchten und Kräutern garnieren. Gemüsewürfelchen rundherum verteilen.