



Balsamico-Bärlauch Schweinefilet

Zutaten

(für 4 Personen)

600 g Schweinefilet
Salz und Pfeffer
5 EL Wein, weiß, trocken
3 EL Balsamico, dunkler
3 EL Olivenöl
½ Bund Bärlauch

- Ghiveci Reis -

1 Tasse Reis
2 Tassen Gemüsebrühe
oder Salzwasser

1 m.-große Zwiebel
1 EL Tomatenmark
4 EL Olivenöl
2 EL saure Sahne
oder Crème fraîche

- Gemüse -

1 mittelgroße Zwiebel
1 kleine Paprikaschote, rot
1 Zucchini
1 kleine Aubergine
1 Schuss Zitrone
4 EL Olivenöl
2 EL Petersilie
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 EL Paprikapulver
Salz und Pfeffer
1 Schuss Gemüsebrühe
2 EL Tomatenmark

Zubereitung

Fleisch salzen und pfeffern. 4 EL Wein und 4 EL Balsam-essig mischen. Filet in Öl anbraten und 10 Minuten sanft weiter garen. Bärlauch darüberstreuen und nach und nach das Wein/Essig-Gemisch angießen. Immer nur wenig und immer wieder erst einkochen lassen. Nach den 10 Minuten das Filet fest in Alufolie wickeln und ruhen lassen.

Die Rückstände in der Pfanne mit dem restlichen Wein loskochen. Das mittlerweile erkaltete Filet in dünne Scheibchen schneiden und den in der Alufolie verbliebenen Fleischsaft zur Sauce rühren. Filetscheibchen mit der Sauce beträufeln.

Saucenmenge kann auch erhöht werden, dabei sollte immer der Anteil von Wein und Balsamessig gleich bleiben. Filet ist auch warm (also nach kurzer Alu-Ruhezeit) sehr lecker, aber gut durchgezogen ist es absolut lecker! Schmeckt jetzt im Frühling auch toll mit einem bunten Salat und Baguette....



hier gehts weiter →



Seite 1



**HOF LIEFERANT**
FLEISCH & WURST VON BIO-BAUERN.

Zubereitung

- Gemüse -

Die Zwiebeln fein hacken, Aubergine, Paprika und Zucchini in kleine Würfel schneiden. Mit Öl 1 Zwiebel andünsten, das ganze Gemüse dazugeben, anschließend 1 EL Tomatenmark, Paprikapulver, Knoblauch, Brühe und Petersilie beifügen. Kurz dünsten.

- Reis -

Mit Öl die andere Zwiebel und das Tomatenmark andünsten, den Reis dazugeben, gut umrühren und mit der doppelten Menge Brühe köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Den Reis mit dem Gemüse mischen, Tuch zwischen Topf und Deckel legen und im Backofen bei ca. 75° C ausdampfen lassen.

Nach Belieben etwas saure Sahne oder Crème fraîche unterrühren.

Gutes Gelingen!



Bei uns isst alles Bio.

Alle Rezepte kommen von
unserer Hoflieferant-Köchin –
mit Liebe und Sorgfalt erprobt
und zusammengestellt.

