AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	40 Min.	ganzjährig	Frankreich

SCHWEINSFILET MIT PFLAUMEN



Rezept: Französische Küche. Parragon Verlag - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Die Kombination von Fleisch und getrockneten Früchten findet sich in vielen Kochkulturen. Dieses Rezept stammt aus der Gegend von Tours, der Stadt, die ihren Namen den vielen Türmen verdankt.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

16	Backpflaumen	30 g	Butter
2 EL	Wasser	1 EL	Sonnenblumenöl
4 EL	Weinbrand	125 g	Crème fraîche
600 g	Schweinsfilet	2 EL	Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Pflaumen mit Wasser und der Hälfte des Weinbrandes in kleiner Pfanne, bei geringer Hitze ohne Deckel 10 Min. weich köcheln lassen. Flüssigkeit abgiessen und Pflaumen beiseite stellen.
2. Filet in 2 cm breite Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Butter mit dem Öl in eine grosse Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Filetscheiben zufügen und von jeder Seite 2-3 Min. braten, bis sie durchgegart sind. Gebratene Filetstücke beiseite stellen.
3. Pfanne vom Herd nehmen und das Fleisch hineingeben. Den restlichen Weinbrand in einem kleinen Topf erwärmen, anzünden und zum Flambieren über das Fleisch giessen.
4. Sobald die Flammen erloschen sind, Pfanne auf den Herd zurückstellen, Crème fraîche zufügen und Sauce unter Rühren aufkochen bis sie eindickt.
5. Pflaumen dazufügen und bei mittlerer Temperatur nochmals 5 Min. durchziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und servieren.