

## Schweinefilet « Elsass »

Zutaten :

2 kleine Filet Mignon (à 400 g)  
2 gelbe Zwiebeln  
1 grosse Knoblauchzehe  
Sonnenblumenöl zum Braten  
1 EL Butter  
250 g geräucherten Bauchspeck  
1 gestrichenen TL getrockneten Thymian  
1 EL Senfkörner (gelb)  
3 getrocknete Lorbeerblätter  
1 Prise Kalbsfondpulver  
200 ml Weisswein  
20 cl Crème fraîche

Salz & Pfeffer

Breite, elsässische Bandnudeln (oder Papardelle) oder Spätzle als Beilage

Vom Speck eventuelle Haut und Knorpel entfernen und den Speck in dicke Stücke schneiden (siehe Foto, evtl eine Idee feiner, aber keine zu dünnen Stifte)

Die Speckwürfel in eine kleine Kasserolle geben und mit kaltem Wasser bedecken. Auf die Herdplatte stellen und zum kochen bringen

Wenn es kocht, etwa noch eine Minute kochen lassen (evtl. die Hitze etwas zurückdrehen, damit der weisse Schaum nicht überkocht)

In ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden

In einem antihaftbeschichteten Bratpfanne das Öl mit der Butter erhitzen (man verwendet hier den Bratpfanne wegen seines hohen Randes: am Schluss köcheln darin Sauce und alle Fleischstücke. Wer keinen Bratpfanne hat, nimmt zumindest eine Sauteuse)

Noch bevor die Butter ganz geschmolzen ist, die Zwiebelringe zugeben und bei milder Hitze glasig dünsten.

Die Schweinefilets parieren und in ca. 5 cm breite Abschnitte zerschneiden. Hier habe ich jedes Filet in 4 Stücke geschnitten, damit jeder Teller am Schluss 2 Stücke bekommt.

Das schmale Endstück schneide ich meist ein bisschen länger als die anderen, da ich das schmale Ende meist zusammenklappe, damit es die gleichmässige Dicke bekommt.

Die setze die Stücke hochkant auf das Schneidenbrett und drücke sie mit der Hand oder einem Fleischklopfen behutsam zusammen

Ziel ist es, dass alle Stücke hinterher gleichmässig dick sind – ca. 3 cm dick; genauso dick, wie das schmale Endstück. Das brauche ich nicht zu pressen, da es ohnehin nicht so dick ist

Wenn die Zwiebeln glasig sind, in eine Schüssel geben und beiseite stellen.

Die Temperatur des Bratpfann nun erhöhen, etwas Öl hineingeben, die Fleischstücke salzen und in dem heissen Öl anbraten. (Herdplatte auf ca. 90% Hitze) Wenn nicht alle Fleischstücke hineinpassen, dann in zwei Durchgängen hintereinander braten

Sobald die Stücke erste Röstspuren aufweisen, umdrehen und die andere Seite ebenfalls anbraten. Sobald die Stücke auf der zweiten Seite auch schön braun sind, die Temperatur auf 2/3-Hitze senken und die glasigen Zwiebeln, die Speckstücke, Thymian und Lorbeerblätter, Senfkörner und den geschälten und grob gewürfelte Knoblauch zugeben, alles salzen und pfeffern, mit dem Weisswein aufgiessen und das Kalbsfondpulver einstreuen

Deckel drauf und 15 Minuten köcheln lassen.

Wenn Sie die Elsässer Bandnudeln als Beilage machen, dann wäre es jetzt Zeit, das Nudelwasser aufzusetzen, damit Sie dann die Nudeln später so kochen können, dass Sie zusammen mit der Sauce fertig werden

Nach den 15 Minuten köcheln der Sauce, den Deckel abnehmen, die Crème fraîche unterrühren und weitere 5 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.

Die Nudeln in einem Butter-Wassergemisch schwenken (siehe unser Artikel über Nudel-kochen) und sofort mit der Sauce und den Fleischstücken servieren