

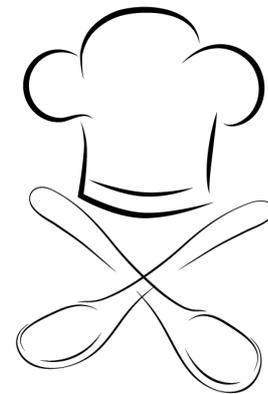


Unsere Rezeptempfehlung:

Schweinefilet in Paprika -Rahmsoße (4 Personen)

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 4 Paprika
- 800g Schweinefilet
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Senf
- 1 EL Mehl
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Paprika, edelsüß
- 1 - 2 EL Frischkäse 0,2 % oder Creme Fraiche



Zubereitung:

Backofen auf 175° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Schweinefilet in 8-10 Medaillons schneiden und in der heißen Pfanne mit Öl, 2-3 Minuten auf jeder Seite anbraten und anschließend mit Pfeffer und Salz würzen. Schweinefilet aus der Pfanne nehmen, mit Alufolie abdecken und im Ofen weiter garen lassen. Zwiebel und Paprika in der Pfanne 2-3 Minuten braten.

Tomatenmark, Senf und Mehl anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Alles aufkochen, mit Paprikapulver würzen und 3-4 Minuten auf mittlerer Flamme köcheln lassen.

Zum Schluss Frischkäse unterrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Medaillons aus dem Ofen nehmen und den Bratensaft zur Soße hinzugeben. (anschließend ein bisschen ziehen lassen) Passt gut zu Nudeln oder Reis.

Man kann auch das Schweinefilet durch Hähnchen ersetzen.

Guten Appetit!!!

Empfohlen von: *Ewa*