



Hauptgang

Schweinsfilet mit roten Zwiebeln

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

400 gr	rote Zwiebeln, schälen und in grobe Ringe schneiden
4 Zehen	Knoblauch, schälen und fein hacken (oder pressen)
4 EL	Olivenöl, kalt gepresst (1. Qualität)
2 Stück	Schweinefilets à 350 gr, in 2-3 cm dicke Medaillons schneiden Salz, Pfeffer
1,5 dl	Rotwein, schwer (z.B. Chianti, Rjoa oder einen Carbernet Sauvignon)
1.5 dl	Portwein
1 EL	flüssiger Honig
2 Stück	Lorbeerblätter
1 Zweig	Rosmarin (kleiner Zweig)

Zubereitung:

Backofen	Den Backofen auf 70 Grad vorheizen
Olivenöl, Schweinsfilet	Die mit einem Fleischgewürz (oder mit Salz und Pfeffer) gewürzten Medaillons im stark erhitzten Olivenöl beidseitig anbraten. Danach das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Backofen – mit ALU-Folie zugedeckt – warm stellen.
Zwiebeln	Die Zwiebeln in derselben Bratpfanne auf mittlerer Hitze braten. Den Honig auf den Pfannenboden geben und leicht karamellisieren lassen.
Portwein, Rotwein, Lorbeer, Knoblauch, Rosmarinzweig	Mit Portwein ablöschen, umrühren und den Rotwein, Lorbeer sowie Knoblauch dazugeben. Den Rosmarinzweig sowie das Fleisch in die Pfanne geben und auf kleinstem Feuer rund 10 Minuten – zugedeckt – ziehen lassen.
Salz, Pfeffer	Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Dazu passt ein Trockenreis