

Schweinefilet mit Lauch



Zutaten (2 Personen):

2 Eier
300 ml Gemüsebrühe
50g Walnusskerne
500 g Lauch
1 Prise Zucker
2 TL Senf (mittelscharf)
4 EL Weissweinessig
2 EL Rapsöl
1 EL Butterschmalz
500 g Schweinefilet
1/2 Bund Petersilie
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Eier hartkochen, abschrecken, pellen und fein würfeln. Walnüsse hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und ebenfalls fein hacken. Senf, Essig und 2 Esslöffel Rapsöl verrühren. Ei, Nüsse sowie Petersilie unterheben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Lauch putzen, waschen und quer in längliche Rauten schneiden. Gemüsebrühe mit Zucker aufkochen, den Lauch in die Brühe geben und 5 Minuten garen lassen.

Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in 6-8 etwa 3 cm dicke Stücke schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin 2 Minuten rundherum scharf anbraten und bei mittlerer Hitze bis zur gewünschten Garstufe braten. Das Schweinefilet zum Abschluss salzen und pfeffern.

Lauch abtropfen lassen, gemeinsam mit dem Fleisch auf die Teller geben und mit dem Ei-Walnussdressing angerichtet servieren.

Nährwertangaben: 898 kcal p.P, 15 g KH p.P.