Filet-Topf

Schnell zubereitet und sehr schmackhaft. Ein sehr feines Eintopf-Gericht.

4 Personen

ZUTATEN :

1	Schweinefilet à 600 g
1 EL	Butterschmalz
3	Zwiebeln
3	Kartoffeln (mittelgroß)
1	rote Paprikaschote
1	grüne Paprikaschote
300 g	braune Champignons
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
1 Dose	gehackte Tomaten (400 g Füllmenge)
400 ml	kräftige Rinderbouillon
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
1 Prise	Zucker
1 EL	Aceto Balsamico
1 Bund	Schnittlauch
3 EL	saure Sahne
2 EL	Crème fraîche
1 Bund	Schnittlauch
	Meersalz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Das Schweinefilet gut parieren, in Scheiben und dann in Streifen schneiden. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Streifen gegebenenfalls portionsweise, bei starker Hitze rundum anbraten. – Filetstreifen aus der Pfanne in eine Schüssel geben und für weitere Verwendung zur Seite stellen. – Den Bratensatz mit 100 ml

2 Rinderbouillon ablöschen, den Bratensatz mit einem Löffel lösen und den erhaltenen Fond in ein Glas füllen.

3 Die Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Aus den Paprika die Kerne entfernen, viertel und in rauten schneiden. Die Zwiebel schälen , halbieren und in Streifen schneiden. Champignons putzen, Stiele entfernen und in Scheiben schneiden.

4 In einem größeren Topf das Olivenöl erhitzen, die vorbereiteten Gemüse zugeben und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die gehackten Tomaten und das Paprikapulver zugeben, umrühren und etwas einköcheln. Mit der Rinderbouillon aufgießen und alles etwa 20 Minuten zugedeckt köcheln, bis die Gemüse gar, aber noch leichten Biss haben. – Die angebraten Filetstreifen unterheben und den Filet-Topf bei sehr schwacher Hitze noch 5 Minuten ziehen lassen. Mit einer Prise Zucker, dem Balsamico und evtl. noch etwas Salz und schwarzen Pfeffer abschmecken.

5 In dieser Zeit saure Sahne und Crème fraîche miteinander verrühren, den Schnittlauch in Röllchen schneiden, dazu geben. mit einer Prise Salz würzen und unterrühren.

ANRICHTEN : Den Eintopf auf vorgewärmte Teller verteilen, einen Klacks Sahne darauf geben, mit restlichen Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

© Für alle Inhalte: Ingo Merbeth • 2016 – | Bilder, Texte, Grafik, Typografie und Layout sind urheberrechtlich geschützt. Das Dokument ist ausdrücklich nur für persönliche Zwecke nutzbar. Veröffentlichung oder Verbreitung jedweder Art, auch in Teilen, bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Genehmigung des Autors.