

Schweinelendchen

SCHMOREN
ca. 10 Min.

GARZEIT
–

TEMPERATUR
–

PORTIONEN
4

FOTO

ZUTATEN

- ☐ 800 g Schweinefilet
- ☐ 2 Scheiben Pumpernickel
- ☐ 1 EL Honig
- ☐ 1 kl. Bund Petersilie
- ☐ 30 g Butter
- ☐ Zwiebel, Lorbeerblatt, Nelke
- ☐ 100 ml trockener Weißwein
- ☐ 200 ml Holunderwein oder -saft
- ☐ 100 ml Sahne
- ☐ Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Fleisch waschen, trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Die Stücke längs durchbohren (z. B. mit dem Stiel eines Holzlöffels).
- 2 Pumpernickel sehr fein zerbröseln und mit gehackter Petersilie und Honig vermischen. Die Fleischstücke damit füllen, in Form binden und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Butter in einer etwas höheren Pfanne erhitzen und die Lendchen zügig rundherum goldbraun anbraten. Die Zwiebelwürfel kurz mitbraten.
- 4 Mit Weißwein ablöschen, Holunderwein bzw. -saft, Lorbeer und Nelke dazugeben. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 10 Minuten schmoren. Das Fleisch herausnehmen und warm stellen.
- 5 Die Sahne zum Fond geben und zu einer sämigen Sauce einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und fächerförmig auf der Holundersauce anrichten.

BESONDERHEITEN

Dazu passen Rahmwirsing und Kartoffelschnee.