

die Ebenrainköchin empfiehlt...

Partyfilet an Cognacsauce mit Nudeln und Rüebli

Monatsmenü November 2017 / 4 Personen

500 g Schweinsfilet
½ KL Paprika
½ KL Salz, wenig Pfeffer
12 Tranchen Speck

in 12 gleichmässige dicke Medaillons schneiden

beidseitig würzen
umwickeln, nebeneinander in eine ofenfeste Form stellen
Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C ca. 15-20 Minuten gar
braten (Heissluft 200°C)

Cognacsauce

2 dl Wasser
2 EL Bratensaucenpulver
1 dl Rahm

in Pfanne aufkochen
beigeben, kurz aufkochen, falls die Sauce zu dünn ist 1 KL
Maizena mit wenig kaltem Wasser anrühren, beigeben,
nochmals aufkochen

4 EL Cognac
Pfeffer
1 EL Preiselbeerkonfitüre

beigeben und verrühren
Sauce zuerst auf den Teller geben und die Medaillons drauf
legen.

Gemüse

1 EL Butter
1 kleine Zwiebel, fein geschnitten
800 g Rüebli, gelb und orange,
in Stängel oder Scheiben
geschnitten
2 dl Gemüsebouillon

in Pfanne erwärmen
zugeben, andämpfen

beigeben, kurz mitdämpfen
ablöschen und knapp weichdünsten

Dazu passen Teigwaren oder Reis

Die Ebenrainköchin wünscht "ä Guete"

ErnährungPlus
mehr als essen und trinken

