



SCHWEINEFILET MIT CALVADOS-SAUCE

Zutaten für 2 Personen

ca. 500g Schweinefilet
 0,08cl Calvados
 ½ Weinglas Cidre (herb)
 200ml Sahne
 200ml Rinder- oder Gemüsefond
 1 Zwiebel (möglichst Roscoff)
 2 Lauchzwiebeln
 1 Bund Schnittlauch
 2 Zweige Rosmarin
 je 1 Esslöffel gehackter Majoran und gehackte glatte Petersilie
 2 Äpfel
 einige getrocknete Apfelscheiben
 Öl zum Braten
 Pfeffer, Salz, 2 Esslöffel Paprika edelsüß
 1 Esslöffel Mehl

Zubereitung:

Eine gute Vorbereitung ist wieder einmal alles. Zunächst das Schweinefilet kurze abspülen und dann mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver einreiben. Backofen auf 120°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, die Lauchzwiebeln einmal längst halbieren und dann klein schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden, Petersilie und Majoran klein hacken. Sahne, Fond, Calvados und Cidre bereitstellen. Das Kerngehäuse der Äpfel ausstechen und die Äpfel zunächst in Scheiben schneiden, dann die Scheiben vierteln. Jetzt etwas Öl in der Pfanne erhitzen und das Filet hineinlegen. Links und rechts neben das Fleisch je einen Zweig Rosmarin ins Fett legen, ebenso einige Scheiben getrocknete Apfelringe hineingeben. Das gibt dem Fleisch etwas zusätzliches Aroma. Nachdem wir das Fleisch von allen Seiten scharf angebraten haben, nehmen wir eine Ofenform mit Rost zur Hand, gießen etwas Wasser unten hinein und legen die angebratenen Rosmarinzwige und die Apfelscheiben dort hinein, das „parfümiert“ das Fleisch ein wenig. Das Fleisch auf das

Rost legen und für 20 bis 25 Minuten im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene gar ziehen lassen.

Wir machen uns jetzt an die Sauce. Dazu geben wir zunächst ein wenig vom Fond zum Ablöschen des Ansatzes in die Pfanne. Sobald sich alles gelöst hat und der Fond meist verdampft ist, wieder ein bisschen Öl in die Pfanne geben und die Zwiebeln anschwitzen. Sofort die Apfelstücke mit dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Und jetzt aufgepasst – man hat eigentlich nur einen Versuch. Das Mehl über Äpfel und Zwiebeln streuen und verrühren, mit anschwitzen. Wenn es sich vollständig aufgelöst hat, mit Sahne, Fond, Calvados und Cidre ablöschen und verrühren. Alles etwas köcheln lassen, bis eine Bindung entsteht, dann Schnittlauch und Lauchzwiebeln dazugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Ab jetzt nicht mehr aufkochen lassen, sondern nur noch warm halten. Da wir uns als Beilage für frische Pasta entschieden haben, können wir diese jetzt nebenbei schnell zubereiten. Mittlerweile dürfte das Fleisch seinen Gar-Punkt erreicht haben. Wir nehmen es aus dem Ofen und lassen es dann noch 5 Minuten ruhen.

Wenn man jetzt mit dem Finger auf das Fleisch drückt, dann muss es quasi zurück federn – das ist das Zeichen, es ist genau richtig gegart. Fehlt nur noch das Anrichten. Zunächst die Pasta in den Teller geben, dann die Sauce darüber gießen. Nun das Fleisch in fingerdicke Scheiben schneiden. Achtung! Wer jetzt glaubt, dass es noch zu rosa ist, der wird sich wundern. Wir legen jetzt einige Scheiben dekorativ auf Pasta und Sauce und geben als Abschluss noch etwas von der gehackten Petersilie darauf. Bis die Teller jetzt auf dem Tisch stehen, ist das Fleisch noch einmal erheblich nachgegart.

In unserem [Eat-and-Drink-Blog](#) haben wir dieses [Rezept](#) ausführlich beschrieben und bebildet.

Sollten Sie noch Fragen haben, scheuen Sie sich nicht, uns zu kontaktieren. Wir sind gerne für Sie da!