

Schweinefilet mit Senf-Sauce

 printfriendly.com/p/g/z2Uy4X

 happy-mahlzeit.com/2019/09/11/schweinefilet-mit-senf-sauce/

Zutaten für 2 Personen:

- 300g Schweinefilet
- 1 Pak-Choi
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stiele Thymian
- 1 TL Senf
- Butter
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Öl in einer Pfanne erhitzen. Pak-Choi und Blumenkohl klein schneiden und in der Pfanne anschwitzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen, in Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne anbraten. Senf, Thymian und ein Stück Butter dazugeben und die Temperatur reduzieren.

Das Schweinefilet auf Tellern anrichten und mit der Senf-Sauce und dem Gemüse servieren.

Rezept: Steffen Henssler

Quelle: Topfgeldjäger vom 9.9.2011