

## Horst Lichter | Rumfort-Topf

---

---

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Schweinefilet, ca. 700 g
- 500 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 150 g Champignons
- 1 Stange Porree
- 4 Möhren
- 1 Zwiebel
- 6 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprikaschote
- 100 g Kaiserschoten
- 3 EL süßer Senf
- 2 EL Tomatenmark
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1/2 Ananas
- 1 Brokkoli
- 2 Thymianzweige
- 1 kg Sahne
- 3 – 4 EL Öl
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

Schweinefilet von Fett und Sehnen befreien, waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Kartoffeln schälen und in ca. 0,5 x 0,5 cm große Würfel schneiden. Champignons putzen, trocken abreiben und je nach Größe halbieren oder vierteln. Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Möhren putzen und schälen, Zwiebel und Knoblauch schälen. Alles in feine Scheiben schneiden. Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Kaiserschoten putzen, waschen und trocken tupfen.

Öl im Bräter erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten kurz anbraten. Alles Gemüse zugeben und kurz mitbraten. Senf und Tomatenmark unterrühren und mit Brühe ablöschen. Den Fleisch-Gemüse-Topf bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Brühe fast vollständig eingekocht ist.

Ananas schälen, den harten Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Sahne zum Eintopf gießen. Ananaswürfel, Brokkoli und Thymian untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze weitere 5 – 8 Minuten garen.

*Rezept: Horst Lichter*

*Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 17.02.2007*

*Prominente Gäste: Susanne Fröhlich & Patrick Lindner*