

Rezept aus der Sendung "Tim Mälzer kocht"

samstags, 15.30 Uhr im Ersten



Schweinefilet im Gewürzmantel

(Sendung vom 26.03.2011)

Zutaten

- 2½ Tl gemischter Pfeffer (z. B. schwarzer Pfeffer, weißer Pfeffer, grüner Pfeffer, rosa Beeren, Szechuan-Pfeffer, langer Pfeffer)
- 1 Tl Zucker
- 2 Schweinefilets (à ca. 350 g)
- Salz
- 5 El Öl

Zubereitung

1. Pfeffer in einer Pfanne rösten, dann im Mörser fein zerstoßen. Zucker untermischen. Schweinefilets einschneiden und die Filetspitzen umschlagen. Schweinefilets mit der Pfeffermischung und etwas Salz würzen.
2. Öl in der Pfanne erhitzen und die Schweinefilets rundherum hellbraun anbraten. Mit der Pfanne im heißen Ofen bei 150 Grad auf der mittleren Schiene 20–25 Min. garen (Umluft nicht empfehlenswert).
3. Fleisch aus dem Ofen nehmen, 5 Min. in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit dem Sauerkraut servieren.

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 35 Minuten