

Vorgeschlagen von: am So 19 Apr 2009 17:38:08 CEST

## Beschreibung

### Zutaten

1 große Zwiebel (150 g)  
2 Knoblauchzehen  
1 Bund Suppengemüse  
1 kg zerkl. Schweineknochen  
50 g Tomatenmark  
½ l Fleischbrühe  
1 Flasche Pils (0,33 l)  
2 mittelgroße Schweinefilets à 600 - 700 g  
1 Essl. mittelscharfer Senf,  
Salz, gemahlener Pfeffer  
30 g Butter  
½ Glas Creme fraiche (Glasinhalt 175 g)

### Zubereitung

1 große Zwiebel (150 g)  
2 Knoblauchzehen grob hacken  
1 Bund Suppengemüse grob zerkleinern  
1 kg zerkl. Schweineknochen  
2 Essl. Öl (20 g) in einer großen Pfanne erhitzen und obige Zutaten darin scharf anbraten.  
50 g Tomatenmark einrühren, nochmals durchrösten und mit  
½ l Fleischbrühe ablöschen. Pfanneninhalt in einen großen Topf geben und 1 Flasche Pils (0,33 l) eingießen, bei kleiner Flamme 90 Min. sieden lassen. Ab und zu abschäumen.  
Den Fond durch ein Sieb geben, die Sauce in einem anderen Topf auffangen, ein wenig einkochen lassen.  
2 mittelgroße Schweinefilets à 600 - 700 g mit  
1 Essl. mittelscharfer Senf einstreichen, mit  
Salz, gemahlener Pfeffer bestreuen.  
2 Essl. Öl (20 g), 30 g Butter schmelzen, die Filets darin bei mittl. Hitze anbraten, Knochenbrühe zugießen und 12 - 15 Min. schmoren lassen.  
Herausnehmen, restl. Brühe zugießen, zusammen etwas einkochen lassen.  
½ Glas Creme fraiche einrühren und abschmecken.  
Dazu Bratkartoffeln und Broccoligemüse.

## Anmerkungen

<b>Zubereitungsdauer</b>	5 Min	<b>Schwierigkeit</b>	ganz einfach
<b>Portionen</b>	eine Portion	<b>Sonstige Menge</b>	
<b>Land/Region</b>		<b>Kosten</b>	
<b>Vegetarisch</b>	0	<b>Laktose frei</b>	0
<b>Diabetisch</b>	0	<b>Gluten frei</b>	0
<b>Kilo-Kalorien</b>		<b>Kilojoule</b>	
<b>Fettgehalt</b>		<b>Broteinheiten</b>	
<b>Eiweiß</b>		<b>Kohlehydrate</b>	