

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

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