

Belieben etwas einkochen lassen oder mit Saucenbinder binden.

- Das Küchengarn entfernen und das Fleisch erst der Länge nach von den Knochen und dann in Scheiben schneiden (evtl. mit einem elektrischen Messer). Das Fleisch mit der Sauce servieren.

Schweinelendchen in Kräuter-Käse-Sauce

12 Portionen

Beliebt

Pro Portion:

E: 35 g, F: 23 g, Kh: 5 g,
kj: 1566, kcal: 374

4 Schweinelendchen (Schweinefilets,
je etwa 400 g)

2-3 EL Kräuter-Grill-Gewürz (Kräuter-
Pfeffer)

5 EL Olivenöl

3 Gläser Champignonscheiben
(Abtropfgewicht je 315 g)

Für die Kräuter-Käse-Sauce:

400 ml Schlagsahne

200 ml Milch

200 g Kräuter-Schmelzkäse

etwas Worcestersauce

1 EL Dijon-Senf

frisch gemahlener Pfeffer

1 gestr. TL Currypulver

2 EL Weizenmehl

2 EL gemischte Kräuter,

z. B. Schnittlauch, Petersilie

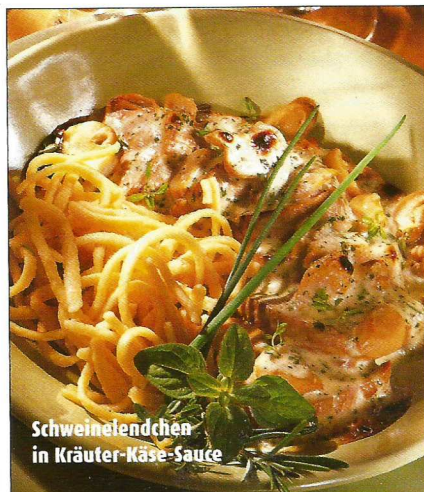
(1g/lo 8 Kräuter)

Zubereitungszeit: 40 Min.,

ohne Marinierzeit

Garzeit: etwa 45 Min.

- Schweinelendchen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trockentupfen, evtl. Fett und Sehnen entfernen. Lendchen dick mit Grillgewürz einreiben, in eine flache Schale legen und zugedeckt über Nacht durchziehen lassen.
- Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Lendchen von allen Seiten darin anbraten, herausnehmen und 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
- Lendchen in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden und in eine große Auflaufform (gefettet) oder Fettfangschale (gefettet) legen.
- Champignonscheiben in einem Sieb abtropfen lassen und Champignons auf den Lendchen verteilen.
- Für die Sauce den Bratensaft in der Pfanne mit Sahne und Milch verrühren. Schmelzkäse unterrühren. Sauce mit Worcestersauce, Senf, Pfeffer und Curry würzen und unter Rühren zum Kochen bringen.
- Mehl mit etwas Wasser anrühren, in die Sauce geben und unter Rühren nochmals aufkochen lassen. Kräuter unterrühren.
- Die Sauce über die Lendchen gießen. Die Form auf dem Rost oder die Fettfangschale in den Backofen schieben.



Schweinelendchen
in Kräuter-Käse-Sauce

Ober-/Unterhitze: etwa 160 °C
(vorgeheizt)

Heißluft: etwa 140 °C (nicht vorgeheizt)

Gas: Stufe 1-2 (nicht vorgeheizt)

Garzeit: etwa 45 Minuten.

Beilage: Spätzle und ein gemischter Salat.

Abwandlung:

Dieses Gericht kann auch mit der gleichen Menge Hähnchenbrustfilet zubereitet werden. Zusätzlich können noch 1-2 Bund gewaschene, abgetropfte und in Scheiben geschnittene Frühlingszwiebeln in die Sauce gegeben werden.

Schweinemedallions in Käsesauce

12 Portionen

Einfach

Pro Portion:

E: 36 g, F: 30 g, Kh: 6 g,
kj: 1853, kcal: 445

1,5 kg Schweinefilet
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
3 Gläser Champignonscheiben
(Abtropfgewicht je 360 g)
3 Pck. Sauce Béarnaise (je 250 ml
Inhalt)

450 g saure Sahne

250 ml (1/4 l) Schlagsahne

250 ml (1/4 l) Milch

Zum Bestreuen:

150 g geriebener Käse, z. B. Gouda

1 Topf Schnittlauch

Zubereitungszeit: 55 Min.

Garzeit: etwa 50 Min.