

Kommunionsmenue

Beitrag von „Delphine“ vom 23. Februar 2007 15:46

Hier das Rezept für das Schweinefilet (die Mengenangaben sind ca. Angaben, da ich es immer aus der Hand kochte...)

Je nach Hunger für ca 3 Personen:

1 Schweinefilet

1 großer säuerlicher Apfel, der zum Kochen geeignet ist (keine Grannys)

Fett zum Anbraten

2 kleine (oder eine große) Zwiebel (das Verhältnis Zwiebel-Apfel sollte ungefähr gleich sein, wer mehr Sauce mag, macht mehr)

1 Schuß Apfelsaft (Menge nach Geschmack - ich nehme etwa ein halbes Glas, mags aber auch gerne fruchtig, meine Mutter nimmt weniger)

1 kleiner Becher Creme fraiche/legere...

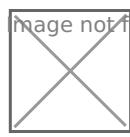
Salz

Pfeffer

Das Schweinefilet von allen Seiten anbraten (je nach Dicke des Fleisches ca. 10 Minuten), dabei gut mit Salz und Pfeffer würzen. Dauer je nach gewünschtem Garungsgrad, kurz bevor es gut ist rausholen, in Alufolie einwickeln und (eventuell im Backofen bei 80 Grad) ein bisschen durchziehen lassen. Eventuell überschüssiges Fett abschütten, Bratensatz mit kleingeschnittenen Zwiebeln und Apfelstückchen lösen (die ziehen in der Regel genug Flüssigkeit), wenn die Äpfel anfangen weich zu werden Apfelsaft und Creme fraiche hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch aufschneiden, Saft auffangen, in die Sauce gießen, umrühren. Manchmal würze ich noch mit einem kleinen (!) bisschen frischem Thymian, schmeckt aber auch so.

Dazu mag ich Spätzle und Feldsalat (mit Apfelstückchen...), aber auch alles andere

Ich glaube, ich weiß, was es bei uns am Wochenende gibt.



Wenn man das Rezept für viele Personen zubereitet, brät man zuerst das ganze Fleisch an, bei zwei Pfannen gehen ca vier Filets gleichzeitig, nimmt sie aber noch etwas früher (vor allem die ersten Fuhren) als sonst aus der Pfannen, stellt den Ofen auf 80 bis 100 Grad, packt die fertigen Stücke in ALufolie ein und lässt sie dort weitergaren. Dann ist alles Fleisch gleichzeitig gar. Eventuell muss man zwischendurch mit einem Stück Küchenpapier mal den Bratensatz aus der Pfanne entfernen, sonst brennt er an (Wenn er noch nicht schwarz ist und es geht, besser mit

einem Löffel entfernen und aufbewahren, die Sauce schmeckt dann einfach noch besser). Wenn alles Fleisch gebraten ist, und die Pfannen zu klein sind, die Äpfel und Zwiebeln (kann man auch am Tag vorher schon schneiden) in einem großen Topf mit ein wenig Fett andünsten (bei ganz großen Mengen, kann man damit schon parallel zum Fleisch anbraten beginnen), Bratensatz mit Apfelsaft lösen, hinzufügen, Creme fraiche unterrühren, der Rest wie oben.

Viele Grüße
Delphine