

Zitronen-Schweinsfilet



Zubereitung

Für 4 Personen

1 Die Zitrone heiss waschen. Den Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone auspressen. Von der anderen Zitronenhälfte das Ende abschneiden, da es nicht verwendet wird; dann die Zitronenhälfte in 4 Scheiben schneiden und diese halbieren.

2 In einer Schüssel den Zitronensaft und die Hälfte des Olivenöls (2 Esslöffel) mischen. Das Schweinsfilet in 8 Medaillons schneiden und mit den Zitronenscheiben in die Marinade geben. 10 Minuten ziehen lassen.

3 Inzwischen Petersilien- und Basilikumblättchen hacken. Dörrtomaten in Streifen schneiden. Den Backofen auf 120 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

4 In einer Bratpfanne das restliche Öl erhitzen. Mit einem Messer die Marinade von den Medaillons und Zitronenscheiben abstreifen, auffangen und beiseitestellen. Die Medaillons mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Im heissen Öl auf jeder Seite $1\frac{1}{2}$ Minuten kräftig braten. Auf die vorgewärmte Platte geben und im 120 Grad heissen Ofen kurz nachgaren lassen.

Zutaten

0.5 Bund Basilikum
Muskat
Salz, Pfeffer
1 Teelöffel Zucker
0.5 dl Sherry, trocken
600 g Schweinsfilet
1 dl Rahm
0.5 Bund Petersilie
4 Esslöffel Olivenöl
1 dl Hühnerbouillon
100 g Dörrtomaten, in Öl eingelegt, oder Dörr-Cherrytomaten
1 Stück Zitrone, gross, möglichst saftig

5 Zitronenscheiben in den Bratensatz geben, mit dem Zucker bestreuen und auf jeder Seite 1 Minute braten. Zum Fleisch geben.

6 Den Bratensatz mit dem Sherry, der Bouillon und der aufgefangenen Marinade auflösen, dann gut zur Hälfte einkochen lassen. Den Rahm beifügen und die Sauce noch so lange kochen lassen, bis sie leicht bindet. Dann Petersilie, Basilikum und Dörrtomaten beifügen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und wenn nötig etwas Zucker abschmecken.

7 Die Medaillons auf Tellern anrichten, mit je 1 Zitronenscheibe belegen und mit Sauce umgiessen.

Dazu passen Trockenreis oder feine Nudeln.