Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



# SCHWEINEFILET MIT SALBEI UND MIRABELLEN (FILET DE PORC À LA SAUGE ET AUX MIRABELLES)

**ZUBEREITUNG: 20 MIN. · KOCHZEIT: 5 MIN. · BACKZEIT: 30 MIN.**

Dieses Wochenende war ich wieder bei meinen Eltern. Sie haben so einen wunderschönen Garten, mit allem was man sich vorstellen kann. Dieses Jahr hat sogar der alte Mirabellen-Baum wieder Mirabellen getragen. Mein Papa wollte ihn abschneiden aber er hat sich dieses Jahr so schön angestrengt, dass er bleiben darf.Die Äster sind so voller Mirabellen, dass man sie stützen muß! Da war es klar, dass ich schon ein paar (ein voller Eimer) Mirabellen mitnehmen sollte. Kennt Ihr das, bei euren Eltern auch … „nimm doch etwas mit “ …. und am Ende sind Kartons, Eimer und der Koffer voll!Ich habe also einen großen Eimer voll Mirabellen in meinem Kühlschrank und es muss irgenwas damit gezaubert werden. Ich habe heute eine kleine Schüssel mit auf Arbeit genommen und unser Mittagessen damit aufgepeppt.Zum ersten Mal seit laaaaaaaangem gab es also zu meinen Mirabellen Schweinefilet. Ich mag eigentlich Schweinefleisch nicht so sehr aber mir hat die Kombination mit Mirabellen interessiert. Und wisst Ihr was? Es war „absolument délicieux“! Also wieder mal ein Rezept zu „unbedingt-nach-kochen“!

Fleisch und Obst ganz allein zu kochen finde ich nicht soooo toll, deswegen habe ich von unserem Garten Salbei genommen. (also in unserem Garten gibt es, wegen der Hitze, außer Kräuter nicht mehr so viel zu retten!) .Ich wollte es mit Butter vermischen…. aaaber die Butter war auf Arbeit alle. Ich habe also improvisiert und meinem Rezept mit Olivenöl gekocht. War auch sehr sehr lecker.Als Beilage gab es nur ein kleines Stück Baguette, weil, bei dieser Hitze, wollte ich nicht noch einen Herd warm machen. Beim nächsten Mal werde ich es aber mit kleinen Kartoffeln (direkt mit in der Form) kochen.

## Zutaten für Schweinefilet mit Salbei und Mirabellen, 2-3 Personen:

Zutaten:

350 g Schweinefilet , 200-250 Mirabellen, 1 Stam Salbeiblätter, schwarzer Pfeffer, Fleur de sel, Olivenöl.

1- Die Hälfte der Mirabellen entkernen und in kleinen Stückchen schneiden und in einer kleinen Schüssel geben. Die Hälfte der Salbeiblättern ( 4-5 ) mit einer Schere ganz klein schneiden…. und 3-4 EL Olivenöl dazu geben. Reichlich mit Pfeffer würzen und noch eine gute Prise Fleur de sel geben. Umrühren.

2- Das Schweinefilet in die Länge anschneiden ( also bitte nicht durchschneiden!). und aufklappen.Die Mirabellen-Salbei-Farce in die Mitte platzieren …. und das Ganze „irgenwie-zu-bekommen“. Dafür habe ich hier einen Baumwoll-Faden genommen und es zu gebunden. Aber ich mag es auch schnell mit Zahnstochern zubinden.

Auf das Fleisch noch ein Paar Salbeiblätter platzieren und Hop in die Pfanne damit.

das Fleisch noch ein Paar Salbeiblätter platzieren und Hop in die Pfanne damit.

3- Mit etwas Olivenöl das Fleisch von jeder Seite kurz anbraten. Bitte hier aufpassen, dass das Olivenöl nicht zu heiß wird, sonst wird es bitter schmecken.

4- Das Fleisch in eine Auflaufform legen, mit den restlichen Mirabellen. Noch ein bisschen Fleur de sel und Pfeffer drüber streuen. Die Form jetzt nur noch in den vorgeheizten Backofen ( 180°C Umluft) für 30 Minuten schieben. Bei der Backzeit auf das Gewicht Ihres Filets achten. Für 500 g Fleisch rechne ich immer 30 Minuten Backzeit bei 180°C Umluft. Hier hatte ich ein bisschen weniger, aber mit der Füllung wollte ich sicher sein, dass es durch wurde.

**Hooooooo „c'est tout joli!“ □□ ( wie schön)**

**Wir fand es wirklich lecker und werden es öfters machen (man muss ja den Eimer Mirabellen irgendwie leer kriegen…) □□**

**Ich wollte nur noch schreiben: „Merci Papa et Maman pour les mirabelles , elles sont vraiment succulentes!“.**

**Bon Appétit et à bientôt**

---

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
**www.franzoesischkochen.de**