Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



SCHWEINEFILET-MEDAILLONS MIT FEIGEN UND PFIFFERLINGEN

ZUBEREITUNG: 12 MIN. · KOCHZEIT: 15 MIN.

In den Läden findet man wieder Feigen „en Masse“. Jetzt sind sie schön reif und schmecken einfach so pur am Besten. Ich mag sie aber auch in meinen Rezepten einarbeiten. Tartes oder Tatin sind himmlich mit kleinen Feigen…. aber für eine elegante Vorspeise oder eine kleine süsse Noten in einem Fleischgericht passen sie auch seh gut.

Ich nehme immer die sehr reifen Feigen für die Sauce und gebe kurz vor dem Servieren die schönen (in Vierteln geschnitten) Stücke in die Sauce hinein. Sonst wird alles zum Matsch gekocht. Ein bisschen Weisswein (oder Rotwein) dazu, Pilze (je nach Saison) et voilà!

Dieses Mal gab es bei uns Schweinefilet. Ich mag nicht besonders Schweinefleisch aber mit den Pfifferlingen und Feigen fand ich es eine gute Kombination. Ich könnte mir aber auch das Rezept mit Rinderfilet gut vorstellen (aber bitte ohne Sahne am Ende!) □□

Das Gericht ging sehr schnell zu zubereiten. Da ich das Fleisch als Medaillons geschnitten habe, konnte alles einfach in meiner tiefen Pfanne köcheln. Man kann aber auch das Filet im Ganzen lassen, kurz auf allen Seiten anbraten und in dem Backofen fertig garen. Dann in der Pfanne die Sauce weiter zubereiten.

Und für die schnelle Version geht es jetzt hier weiter:

Zutaten für Schweinefilet-Medaillons mit Feigen und Pfifferlingen für 3-4 Personen:

1 Schweinefilet (ca. 500g), 5 Feigen, 250 g Pfifferlinge (oder Steinpilze), 100 g Schinkenspeck, 1 Zwiebel (oder 2 Mini wie bei mir), 100 ml Weißwein, 20 g Butter zum Braten, 200 ml Sahne, 1 Lorbeerblatt, 1 Nelke, Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer.

1- Das Schweinefilet in 4 cm dicken Medaillons schneiden… und in einer heißen Pfanne von allen Seite kurz anbraten …

… die 3 Feigen in kleinen Stückchen schneiden und den Rest in schönen Vierteln…

2- Wenn die Medaillons gebraten sind kommt die in Scheiben geschnittene Zwiebel mit dem Speck in die Pfanne rein …

… dann die Kräuter, Pilze und kleine Feigen Stückchen geben … 5-7 Minuten abgedeckt köcheln lassen .

Dann den Deckel wegnehmen und weitere 3 Minuten köcheln. Mit dem Weißwein ablöschen und die schönen Stückchen Feigen reingeben ….

Kurz vor dem Servieren die Sahne eingeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In dieser Speise war eigentlich die Sauce ein Gedicht…. Dazu gab es Bandnudeln aber ein gutes Stück Baguette hätte auch komplett gereicht … zum Ditschen □□

Gros Bisous und bis bald

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