

# Schweinefilet in Dijoner Senf – Sauce

Einkaufsliste / was Ihr zu Hause haben solltet / für 2 Personen

1	kleines Schweinefilet
2 EL	Dijoner Senf grob
1 EL	Dijoner Senf fein
1 Bund	gehackte Petersilie
200 ml	Sahne

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Olivenöl kalt gepresst

200g Gnocchi

1 mittelgroße Zwiebel fein gewürfelt

Das Schweinefilet in ca. 5 – 6 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz kurz vor dem Braten würzen.

Eine Edelstahlpfanne so erhitzen, dass man die Hitze mit 2cm Abstand zum Pfannenboden auf der Handfläche spürt. Jetzt das Öl zugeben, Pfanne von der Herdplatte ziehen, die Filetstücke einlegen und die Pfanne zurück auf die heiße Platte ziehen. Die Filetstücke von beiden Seiten scharf anbraten.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen! Das restliche Öl aus der Pfanne abgießen und die Pfanne etwas abkühlen lassen. Den groben Senf zufügen, auf die Herdplatte zurückgeben und in dem Moment, wo der Senf anfängt zu braten die Pfanne wieder von der Platte ziehen, mit Sahne aufgießen. Wieder auf die Herdplatte geben – wenn die Sahne aufsieht – wieder runterziehen. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis sich Senf und Sahne verbunden haben.

Sauce mit Salz abschmecken und das Fleisch wieder einlegen. Das Fleisch gart in der heißen Sahnesauce weiter, nach 5 Minuten mal wenden.

In dieser Zeit die Gnocchi in einer Pfanne ( Achtung – Aufheizen der Pfanne wie beim Fleisch ) in ausreichend heißem Olivenöl knusprig braun anbraten und kurz bevor diese fertig sind die gewürfelten Zwiebeln zugeben.

Gleichzeitig das Fleisch mit der Sauce noch mal erhitzen und fertig garen. Erst jetzt mit frischem Pfeffer würzen. Fleisch auf dem Essteller anrichten und um die Sauce zu finalisieren erst zum Schluss den Löffel feinen Dijonsenf zugeben. Final abschmecken!

Schweinefilet und Gnocchi zusammen mit dem Filet auf dem Teller anrichten und mit frischer Petersilie dekorieren.

*Viel Spaß beim Nachkochen!*