

# Gefülltes Lendchen

mit Backpflaumen und Marktgemüse, dazu Salzkartoffeln



Zutaten für 4 Personen:

600g	Schweinefilet
6 – 8	Backpflaumen ohne Stein
6 Stck.	mittlere Möhren
1 – 2 Stck.	Kohlrabi
6	mittlere Kartoffeln
1 Schuss	Sahne
gehackte Kräuter	Thymian, Petersilie
Oel, Salz, Pfeffermühle, Paprikapulver, Butter, Zucker	

## Zubereitung:

Das Schweinefilet wird von Fett und Sehne befreit und in der Mitte wird von oben nach unten mit einer dünnen Messerklinge eine Tasche geschnitten. Darin füllt man die Backpflaumen. Das Filet wird gewürzt mit Salz, Pfeffermühle und Paprika und in Oel von allen Seiten kurz angebraten. Dann gibt man das Filet mit der Pfanne in den Ofen für weitere 10 – 15 Minuten bei ca. 180°C. Das Fleisch wird auf eine Platte gelegt und mit Alufolie abgedeckt um es für einige Minuten ruhen zu lassen bevor es angeschnitten wird.

Zur Saucenerstellung löscht man den Bratfond aus der Pfanne mit wenig Brühe oder Grundsauce ab, lässt den Satz aufkochen und bindet leicht mit Mehlbutter.

(Verhältnis 1:1 Butter und Mehl anschwitzen) Man gibt ein wenig flüssige Sahne zur Sauce sowie die gehackten Kräuter. Dann noch abschmecken und bereithalten für den Service.

Die Möhren werden geschält, gewaschen und mit einem Bundmesser in Scheiben geschnitten. In einem Topf mit wenig Butter, Zucker, Salz anschwitzen lassen und mit wenig Mineralwasser ablöschen. Mit geschlossenem Deckel im eigenen Saft garen lassen, ca. 10 Minuten. Sollte zu wenig Flüssigkeit aufgegossen sein, dann etwas nachgießen.

Die Kohlrabis werden geschält, gewaschen und geviertelt, dann in feine Scheiben geschnitten. Mit wenig Butter im Topf angehen lassen und wie bei den Möhren verfahren.

Die Kartoffeln werden geschält, gewaschen und mit Salzwasser gekocht. Die Kochzeit beträgt ca. 20 Minuten.

## Wir richten an:

Die Gemüse werden auf dem Teller platziert, die Kartoffeln, daneben und das Fleisch wird in Tranchen geschnitten. Der Saft, der sich noch gebildet hat in der Alufolie wird mit zur Sauce gegeben, diese wird nochmals aufgekocht und an das Fleisch gegossen. Viel Spaß beim Nachkochen.