



## Schweinsfilet an Morchelrahmsauce

**Gesamtzeit: 40 min Aktivzeit: 40 min Einfach**

### Zutaten 4 Personen

2 Schalotten, fein gehackt  
 etwas Bratöl, 2 EL Mehl  
 20 g getrocknete Morcheln, eingeweicht,  
 abgespült  
 2 EL Cognac und Morchelsaft vom  
 Einlegen (nur von der Oberfläche)  
 50 g Weisswein  
 5 dl gebundene Bratensauce (50 g  
 Saucenpulver in Kaltwasser aufgelöst)  
 50 g Buttermilch (Orangen-Geschmack)  
 100 g Rahm  
 Salz und Pfeffer  
 2 Schweinsfilet (à ca. 400 g)  
 bisschen Öl  
 6 Wacholderbeeren vorsichtig zerdrückt  
 Meersalz und Pfeffer

### Nährwert Portion

401 kcal  
 15 g Fett  
 4 g Kohlenhydrate  
 60 g Eiweiss

### Zubereitung

- 1** Schalotten in Öl andünsten, mit Mehl bestäuben. Morcheln kurz mitdünsten. Cognac und Morchelsaft dazu geben. Wein beifügen, auf die Hälfte einkochen. Bratensauce dazugeben, zugedeckt ca. 5 Min. köcheln lassen.
- 2** Buttermilch und Rahm dazu geben. Abschmecken. (Wenn die Sauce zu dünn ist, mit braunem Roux binden.)
- 3** Schweinsfilets mit Öl, Wacholderbeeren und Gewürzen in zwei Sous vide-Beutel verteilt vakuumieren.
- 4** Bei 72 °C für 20–25 Min. Sous vide garen.
- 5** Filets aus den Beuteln nehmen und Fleischsaft zur Sauce geben.
- 6** Filets in der Bratpfanne sautieren. Auf dem Schneidbrett vor dem Aufschneiden noch 2 Min. ziehen lassen (damit der Saft im Fleisch bleibt).

Dazu passen wunderbar Nudeln.  
 En Guete!

