



## REZEPT DES MONATS April 2019

### Schweinefilet mit Porree-Senf-Soße

#### ZUBEREITUNG

1. Lauch putzen und in Stücke schneiden. Schweinefilet in 8 Scheiben schneiden und unter einem Gefrierbeutel leicht flach klopfen.

2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lauch darin 2 Min. anbraten und herausnehmen. Fleisch rundherum salzen und pfeffern von jeder Seite 2 Min. anbraten. Fleisch in der Pfanne mit 2 EL Senf bestreichen, noch einmal wenden, kurz weiter braten und herausnehmen.

3. Brühe in den Bratensatz gießen. Saure Sahne mit Speisestärke verrühren, unter Rühren dazugeben und einmal aufkochen. Sauce mit 2 EL Senf, Honig, Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Zwiebeln und Fleisch zugeben, kurz erwärmen und mit Petersilie bestreut servieren.

Dazu schmecken Nudeln und ein trockener Weißwein, z.B. einen Grauburgunder von der Nahe.

#### ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 800 Gramm Schweinefilet
- 1 Stange Lauch
- 4 EL Senf
- 2 EL Honig
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 100 ml Fleischbrühe
- 200 gr. saure Sahne
- 1 TL Speisestärke
- 4 EL gehackte Petersilie



## REZEPT DES MONATS April 2019

### Backhähnchen

#### ZUBEREITUNG

1. Das Hähnchen abspülen, trocken tupfen und in mehrere, nicht zu große Stücke teilen. Die Eier verquirlen. Backofen auf 220°C vorheizen.

2. Hähnchenstücke mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen, in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und anschließend in Semmelbröseln wenden.

3. Die panierten Hähnchenstücke dann auf ein Backblech legen, mit Öl beträufeln und im heißen Backofen ca. 45 Min. backen, dabei einmal wenden.

4. Die Backhähnchen auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Zitronenspalten und Petersilienblättern garniert servieren.

Dazu schmecken ein herzhafter Kartoffelsalat und ein kühles Bier.

#### ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 1 Hähnchen (ca. 2 kg)
- 3-4 Eier
- Salz und Cayennepfeffer
- ca. 100 g Mehl
- ca. 200 g Semmelbrösel
- Olivenöl
- 2 unbehandelte Zitronen
- glatte Petersilie