

INFORAMA MONATS-REZEPT

DEZEMBER 2019



SCHWEINSFILET MIT LEBKUCHENSAUCE

Für 4 Personen

Zutaten:

Fleisch:

700 g Schweinsfilet
1 EL Bratbutter
Pfeffer, Salz

würzen und mit der Butter in der Bratpfanne scharf anbraten. In einen Bräter legen und bei 100 Grad garen, bis eine Kerntemperatur von 65 Grad erreicht ist.

Sauce:

100 ml Rotwein
100 ml Portwein
100 ml Rinderbouillon
250 ml Rahm
1 EL Honig
10 g dunkle Schokolade
1-2 TL Lebküchengewürz
1 EL Orangenkonfitüre
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Beide Weine in die Fleischpfanne giessen, den Honig dazugeben und köcheln lassen.

Wenn die Weine fast verkocht sind, die Bouillon und den Rahm dazu giessen, gut umrühren.

Das Lebküchengewürz einrühren und die Sauce sämig köcheln lassen. Die Schokolade dazugeben und die Orangenkonfitüre unterrühren.

Mit den Gewürzen abschmecken.

Sättigungsbeilage:

Dazu passen Kartoffeln in allen Varianten:

Kartoffelstock, Süsskartoffelpüree, Ofenkartoffeln, Kartoffelgratin etc.

HONIG – DAS WERTVOLLE GOLDGELBE PRODUKT

Eine Biene produziert in ihrem Leben, dass sie mit ca. 50'000 Artgenossen im selben Volk verbringt, 2,5 g bis 3 g Honig.

Nachdem die Biene den Nektar mit ihrem Rüssel aufgenommen hat, vermischen sich Honigtau und körpereigene Stoffe. Nektar wird mit Eiweiss, Enzymen und Säuren gemixt. Zusätzlich werden Stoffe gebildet, die das Entstehen von Bakterien hemmen.

Honig wird als Frucht- bzw. Traubenzucker eingeordnet. Zum Süssen von Speisen eignet sich Honig besonders gut, da man geringere Mengen verwenden muss, als dies beispielsweise beim Zucker der Fall ist.