

Rezept des Monats

Dezember 2011



Der Bauernmarkt
im Internet

bauernmarkt-olpe.de

Schweinefilet in Porree-Senf-Soße

Zutaten (für 4 Personen):

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



Zubereitung:

1. Lauch putzen und in Stücke schneiden. Schweinefilet in Scheiben schneiden und unter einem Gefrierbeutel leicht flach klopfen.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Porree 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 und herausnehmen.
3. Brühe in den Bratensatz gießen. Saure Sahne mit Speisestärke verrühren, unter Rühren dazugeben und einmal aufkochen. Soße mit 2 EL Senf, Honig, Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Porree und Fleisch zugeben, kurz erwärmen und mit Petersilie bestreut servieren.

Dazu passen Nudeln und ein trockener Weißwein,
z.B. ein Grauburgunder.

Guten Appetit!

Rezept des Monats

Dezember 2011



Der Bauernmarkt
im Internet

bauernmarkt-olpe.de

Provenzalisches Hähnchen

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 ganzes Hähnchen
- Saft von 2 Zitronen
- 150 g Oliven ohne Stein
- 3 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 500 g kleine Tomaten
- 3 Thymianzweige
- 3 Rosmarinzweige
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- ca. 4 EL Olivenöl



Zubereitung:

1. Das Hähnchen in Portionsstücke teilen. Mit Zitronensaft marinieren.
2. In eine gefettete, feuerfeste Form betten. Oliven, gewürfelte Zwiebeln, geschälte Knoblauchzehen und kleine Tomaten drum herum verteilen, Thymian- und Rosmarinzweige drauflegen, alles kräftig salzen und pfeffern und mit Olivenöl beträufeln.
3. Die Form in den vorgeheizten Ofen schieben, bei großer Hitze - ca. 280° C - anbraten, nach etwa 20 Minuten auf 100° C herunterschalten.
4. Das Hähnchen in der nachlassenden Hitze sanft eine gute Stunde lang gar ziehen lassen. Mit frischem Brot servieren.

Als Getränk passt dazu ein herzhafter Rotwein.

Guten Appetit!