

## REZEPT DES MONATS - JUNI



### Schweinefilet mit Erdbeeren und Pfeffersoße

#### Zutaten

600 g	Schweinefilet
1	Zwiebel
2 EL	Grüne Pfefferkörner
100 ml	Rotwein
400 ml	Fond
150 g	Crème fraîche
250 g	Erdbeeren
1 EL	Butter
2 EL	Weißweinessig
	Salz, Pfeffer
1 EL	Butterschmalz

Das Schweinefilet waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Im Butterschmalz auf beiden Seiten braten, in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden, im Bratfett anschwitzen, die Pfefferkörner dazugeben. Den Rotwein in zwei Portionen angießen und einkochen lassen, dann den Fond dazugeben und auf ca. die Hälfte einkochen. Crème fraîche einrühren und bei schwacher Hitze ein paar Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Butter aufschäumen lassen, die geputzten und geviertelten Erdbeeren dazugeben und kurz andünsten.

Den Weißweinessig dazugeben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Fleisch und Soße anrichten, die Erdbeeren dazugeben. Probieren Sie als Beilage Reis oder Couscous dazu.

#### Guten Appetit!

Pro Stück (16)	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	418	0,4	24 g	29 g

#### Tip:

FrISCHE Erdbeeren sind wahre Vitamin C-Bomben. Sie enthalten mehr als Orangen und Zitronen. Auch Vitamin K, Folsäure, Biotin und Eisen sind reichlich vorhanden.