



# Schweinefilet mit Portwein und Pflaumen



DE-OK0001



Lust auf CLASEN!

# SCHWEINEFILET MIT PORTWEIN UND PFLAUMEN

## Zutaten für 4 Portionen:

- 650 g Schweinefilet
- 4 mittlere Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 1,5 EL CLASEN BIO Leinsamenmehl
- 450 ml Portwein
- 400 g Hühnerbrühe
- 185 g CLASEN BIO Pflaumen
- 5 Zweige frischer Thymian
- Salz und Pfeffer



## Zubereitung:

1. Das Schweinefilet in große Würfel teilen. Schalotten und Knoblauch schälen. Die Schalotten vierteln und den Knoblauch grob hacken.
2. Die Hälfte der Butter erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten, so dass es rundum gebräunt ist. Das Fleisch aus dem Topf nehmen. Die übrige Butter in den Topf geben und Schalotten und Knoblauch 2 Min. darin anbraten. Für die Bindung das Leinsamenmehl unterrühren und mit Portwein und Brühe auffüllen.
3. Das Fleisch mit dem Fleischsaft zurück in den Topf geben. Die Pflaumen und Thymianzweige hinzufügen und alles 60 Min. bei schwacher Hitze im geschlossenen Topf köcheln lassen. Den Deckel abnehmen, weitere 15 Min. offen köcheln lassen und dabei gelegentlich umrühren.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln servieren.

## Nährwerte pro Portion:

2331 kJ / 557 kcal, KH: 42 g, Fett: 11 g, EW: 36 g



glutenfrei

[www.clasen-bio.de](http://www.clasen-bio.de)



15 Min.

Zubereitungszeit

Fertig in 90 Min.