Geräuchertes Schweinsfilet mit Schmorbohnen

Ein geräuchertes Schweinsfilet findet man nur ab und zu in Metzgereien, manchmal sogar bei den Grossverteilern. Auf Bestellung räuchert es aber fast jeder Metzger. Das fettarme Filet wird auch nur angeräuchert, da es sonst zu trocken würde. Aus dem gleichen Grund muss es auch schonend zubereitet werden: Es darf nicht länger als 8 Minuten in 80° heissem Wasser ziehen.

Bohnen passen ausgezeichnet zu dem würzigen Filet. Mehlsaucen sind heutzutage eher verpönt, doch mit ihr werden die Bohnen ganz schön geschmeidig und nach dem Schmoren ist vom berüchtigten Mehlgeschmack auch nichts mehr zu spüren.

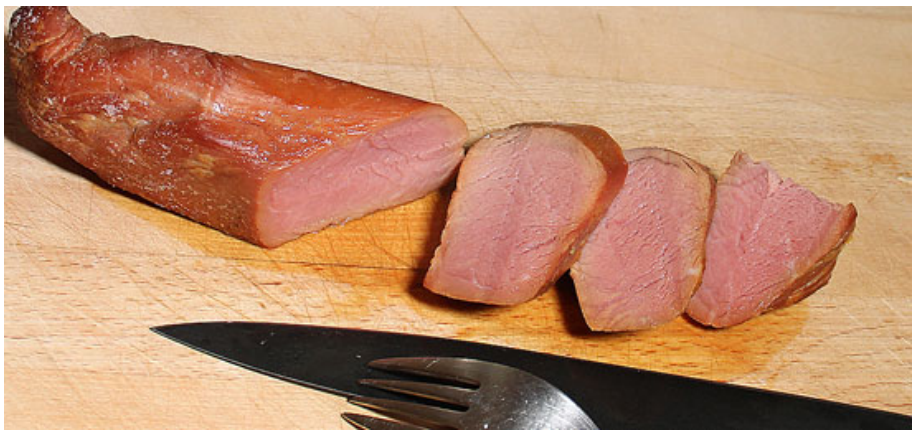
Zutaten (pro Portion)

1	geräuchertes Schweinsfilet, ca. 180g
250g	grüne Bohnen aufgetaut
15g	Tafelbutter
1	Knoblauchzehe
1Tl	Mehl
1dl	Milch
1/3Tl	Gemüsbouillon (Extrakt)
1/2Tl	Oregano getrocknet, oder Bohnenkraut

Zubereitung

Knoblauch hacken. Tafelbutter aufschäumen lassen, Knoblauch zugeben und ca. 1 Minute dünsten. Mehl zugeben und gut verrühren. Milch zugiessen, Bouillonextrakt und Oregano einrühren. Bohnen zugeben und ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Schweinsfilet in 80° heissem Wasser 8 Minuten ziehen lassen.

Bohnen anrichten, Schweinsfilet tranchieren und dazulegen.

OREGANO
ORIGAN
ORIGANO
WIESENMILCH
LAIT DES PRÉS
LATTE DI PASCOLO
3.5%
500
Farine blanche
nahrin
Bouillon
Vegetabil-Extrakt
Extrait végétal
Estratto vegetale