

Fleischtopf mit Schweinefilet

Marcus Rimpler
Cosmetic College Hannover

Zutaten

90 g Mehl, Salz und Pfeffer, 1,3 kg Schweinefilet in 5 mm starke Scheiben schneiden, Sonnenblumenöl, 2 gr Gemüsezwiebeln, 400 g gehackte Tomaten aus der Dose, 300 ml trockenen Weißwein, 2 Knoblauchzehen, 1 EL frischer Basilikum, 2 EL frische Petersilie, frischer Oregano zum Garnieren, frisches Brot

Zubereitung

Das Mehl auf einen Teller verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schweinefiletscheiben im Mehl wenden und 4-5 Minuten anbraten, danach herausnehmen.

Die Zwiebel in Ringe schneiden und bei geringer Hitze 10 Minuten goldbraun anbraten.

Den Knobloch fein schneiden, zugeben und 2 Minuten mitbraten. Tomaten, Wein und Basilikum zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch zugeben und ca. 1 Std. sanft schmoren lassen, dann Oregano und Petersilie dazugeben und mit dem Brot servieren.