Gebratene Schweinelende mit grünen Pfefferkörnern

Wer kann bei diesem Anblick noch widerstehen? Tolles Rezept für zarte, gebratene Schweinelende mit grünen Pfefferkörnern, hier mit Rosmarinnadeln dekoriert.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 1,3 h

Ruhezeit: 20 min

Gesamtzeit: 2,1 h



Zutaten

2 kg	Schweinelende
2 EL	Olivenöl
4 TL	Dijonsenf
4 TL	Vollkornsenf
1 TL	Fenchelsamen
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
3 EL	Mehl
250 ml	Weißwein
650 ml	Hühnerbrühe
50 g	Pfefferkörner (grüne)

Zubereitung

1. Für die Schweinelende mit grünen Pfefferkörnern zunächst die Schweinelende eine halbe Stunde offen bei Raumtemperatur stehen lassen, anschließend parieren. Das Backrohr auf 200 Grad vorheizen. Für die Marinade 2 Esslöffel Olivenöl in eine Schale füllen. Mit 2 Teelöffeln Dijon-Senf, 2 Teelöffeln Vollkornsenf, 1 Teelöffel Fenchelsamen, 1/2 Teelöffel schwarzem Pfeffer und 2 Teelöffeln Salz gründlich verrühren.

2. Einen Bräter mit etwas Öl einfetten. Der Bräter sollte gerade so groß sein, dass das Fleisch gut hineinpasst. Die Lende mit der Fettseite nach oben in den Bräter legen und großzügig mit der Marinade bestreichen. In den Ofen schieben und für etwa 60 bis 75 Minuten braten lassen. Aus dem Backrohr nehmen, wenn die Kerntemperatur des Fleischs 60 Grade erreicht hat (mit Fleischthermometer prüfen).

3. Das Fleisch auf eine Platte legen, mit Alufolie einwickeln und 20 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten: Das Fett aus dem Bräter in eine Pfanne umfüllen, gegebenenfalls ein wenig Olivenöl oder Butter zugeben und bei mittlerer Temperatur erhitzen. Das Mehl mit dem Schneebesen einrühren und eine Minuten ständig rühren. Dann mit dem Wein ablöschen und stetig weiterrühren, bis die Einbrenn Farbe annimmt. Mit der Hühnerbrühe ablöschen.

4. Den restlichen Dijon-Senf und Vollkorn-Senf sowie einen halben Teelöffel schwarzen Pfeffer und die grünen Pfefferkörner in die Sauce rühren. Deckel aufsetzen und bei schwacher Hitze zirka 10 Minuten einköcheln und reduzieren lassen, sodass die Sauce sämig wird.

5. Die Schweinelende aus der Alufolie nehmen und portionieren, auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die heiße Sauce dazu servieren.

Tipp

Zur gebratenen Schweinelende mit grünen Pfefferkörnern passen alle Kartoffelbeilagen, zum Beispiel Röstkartoffeln oder Püree. Auch gedünsteter Brokkoli oder Feldsalat ist eine perfekte Ergänzung.