

## Für Leib...

# Filetscheiben in Champignonrahmsoße

(für ca.4 Personen)

### Zutaten:

1 Schweinefilet  
2 Esslöffel Mehl  
250 Gramm Champignons  
1 Zwiebel  
Salz und Pfeffer  
250 ml Sahne  
etwas Öl zum Anbraten  
etwas Schnittlauch

### Zubereitung:

Schweinefilet von Sehnen befreien, waschen, abtropfen, in daumendicke Scheiben schneiden und etwas flachdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen und in ein Esslöffel Mehl wenden. Das Fleisch in eine heiße und hohe Pfanne und in etwas heißem Öl von beiden Seiten braun anbraten. In der Zwischenzeit die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Pilze in feine Scheiben schneiden. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Bratensatz die Zwiebeln anrösten. Danach die Champignons anbraten und dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Esslöffel Mehl dazugeben und mit anschwitzen. Nun mit der Sahne ablöschen. Den Sahnebecher mit Wasser ausspülen und ebenfalls zu den Pilzen geben. Nun alles langsam köcheln lassen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch dazugeben und kurz erhitzen. Mit Schnittlauch garnieren. Als Beilage passen Reis oder Nudeln und ein frischer Salat oder grüne Bohnen.



Gutes Gelingen und guten Appetit!

## ...und Seele!

Gott, ich danke dir für mein Leben, für meine Lieben und für die Gegenwart.

Fröhlich wie die Sonnenblumen.

Nährend wie das Licht des Himmels bist du für mich da.

Ich will danken, singen, tanzen, lachen und beten.

Wie Wasserperlen auf durstigen Blütenstengeln rinnen, wie Blütenblätter einer Sonnenblume strecke ich meine Lebenslust aus zu dir,

Gott, dem ich alles verdanke.

Du schenkst mir Momente des Glücks und des Verstehens.

Du traust mir die Aufgaben des Lebens zu.

Du willst von mir Liebe für die Menschen um mich.

Ich preise dich.

Ich danke dir und wenn einst Tage kommen, die dunkel sind,

so lass mich hören wie ein anderer für mich den Dank anstimmt.

( Kathrin Buchhorn – Maurer )