Schweinefilet mit Kräutern

Fleisch-Gerichte » Schwein » Schweine-Filets

Zutaten (4 Personen)

» 600g Schweinefilet
» 1 Zwiebel(n)
» 3 Knoblauchzehe(n)
» 1 Bd. Kräuter der Provence
» 1 TL Pfefferkörner
» 250ml Weißwein
» 75ml Olivenöl
» Salz
» 2 Zweige Salbeiblatt (-blätter)

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Das Schweinefilet abbrausen, trockentupfen und von Sehnen sowie Fett befreien. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen. Die Zwiebel in ganz dünne Scheiben schneiden und den Knoblauch fein hacken.

2. Für die Beize Kräuter abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Die Pfefferkörner in einem Mörser grob zerstoßen und mit dem Weißwein, 50ml Olivenöl und den gehackten Kräutern verrühren.

3. Fleisch, Zwiebel und Knoblauch in eine Schale geben und mit der Beize übergießen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 4 Stunden ziehen lassen, dabei mehrmals wenden. Ofen auf 155°C vorheizen.

4. Das Filet aus der Beize nehmen, trockentupfen. Übriges Öl erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Filet salzen, Beize mit Zwiebelringen und Knoblauch hinzufügen. Die Salbeizweige auf das Fleisch legen. Im Ofen ca. 30min garen, dabei mehrmals mit dem eigenen Saft begießen. Fleisch herausnehmen, Soße sieben, zum in Scheiben geschnittenen Filet servieren. Evtl. mit Salbei garnieren.

Nährwerte: 385kcal/E34g/F22g/KH2g pro Portion

angelegt am: 17.02.2007 Rezept-Nr: 2208

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke