Schweinefilet mit mediteranem Gemüse

Fleisch-Gerichte » Schwein » Schweine-Filets

Zutaten (4 Personen)

- » 600g Schweinefilet
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 120g Schafskäse
- » 1 TL Chilipulver
- » 3 TL Kräuter der Provence
- » 2 EL Öl
- » 300g Möhre(n)
- » 1 Zucchini
- » 2 Schalotte(n)
- » 1 EL Butter/Margarine
- » 200ml Rotwein
- » 200ml Instant-Fleisch-Brühe
- » 1 Prise Zucker

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Ofen auf 180°C vorheizen. Fleisch abbrausen, trockentupfen, längs einschneiden, salzen, pfeffern. Knoblauch abziehen, hacken. Schafskäse zerbröckeln und mit Knoblauch, Chili, 1TL Kräutern, Pfeffer vermengen. Filet mit Käsemasse füllen, Öffnung mit Holzspießen schließen. Fleisch im Öl in einem Bräter ringsum anbraten, im Ofen ca. 20min weitergaren.

2. Möhren schälen, schräg in Scheiben schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren, in Scheiben teilen. Schalotten abziehen, würfeln. Vorbereitetes Gemüse in der Butter andünsten, Wein und Brühe angießen. Das Gemüse 10-15min garen, mit den übrigen Kräutern und mit Zucker abschmecken.

3. Filet aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse anrichten. Mit Reis und frischen Kräutern garniert servieren.

Nährwerte: 380kcal/E40g/F18g/KH7g pro Portion

angelegt am: 17.02.2007 Rezept-Nr: 2209

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