Schweinelende mit Rosmarin

Fleisch-Gerichte » Schwein » Schweine-Filets

Zutaten (4 Personen)

» 800g Schweinefilet
» Salz & Pfeffer
» 3 Zweige Rosmarin
» 1/2 Bd. Petersilie
» 3 Knoblauchzehe(n)
» 1 EL Pinienkerne
» 1/2 TL Fenchelsamen
» 8 EL Olivenöl
» 1/2l Weißwein
» 8 Schalotte(n)

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
16-20€

Schwierigkeitsgrad
Fortgeschrittene

Warte-Zeit
31-60min

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

Vorbereitung

- Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben
- Fleisch längs einschneiden
- Schalotten schälen
- Rosmarinzweige waschen
- Ofen auf 180°C vorheizen

Kräuterfüllung zubereiten

- Knoblauch schälen und hacken
- Nadeln eines Rosmarinzweiges abstreifen, hacken
- Petersilie waschen und hacken
- Pinienkerne hacken
- alles mit Fenchelsamen und 2 EL Öl vermischen

Fertigstellung

- ⅔ der Kräuterfüllung in den Einschnitt des Fleisches streichen
- mit Küchengarn zusammenbinden
- restliche Füllung auf dem Fleisch verteilen
- mit Rosmarin belegen
- Fleisch in Öl rundherum anbraten
- Wein angießen
- im Ofen ca. 45min braten
- Schalotten nach 10min dazugeben
- zwischendurch Fleisch mit Bratensaft beträufeln
- Küchengarn entfernen, Fleisch in Scheiben schneiden
- mit Soße und Schalotten sevieren

Nährwerte: 500kcal pro Portion

angelegt am: 15.09.2008 Rezept-Nr: 2290

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