

Würzige Honig-Filets

Grill-Gerichte » Schwein

Zutaten (4 Personen)

- » 4 gr. Kartoffel(n)
- » 9 EL Honig
- » 2 EL Senf
- » 3 EL Öl
- » 1 TL Kräuter der Provence
- » Salz & Pfeffer
- » 600g Schweinefilet
- » 250g Quark
- » 2 EL Schlagsahne
- » 2 EL Schnittlauch

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Ofen auf 200°C vorheizen. Kartoffeln waschen, einzeln in Alufolie wickeln, 50-60min im Ofen garen.

2. 6EL Honig mit Senf, Öl, Kräutern und Salz verrühren. Filets abbrausen, trockentupfen, in Scheiben schneiden. Mit Marinade bestreichen, 30min ziehen lassen. In einer Pfanne von beiden Seiten 5-8min braten.

3. Für den Dip Quark mit Sahne, 3EL Honig und Schnittlauchröllchen verrühren und würzig abschmecken. Kartoffeln aus der Folie wickeln, oben einschneiden und mit dem Dip gefüllt zu den Filetscheiben servieren. Evtl. mit Kräutern bestreuen und mit Salat anrichten.

Nährwerte: 590kcal/E45g/F17g/KH54g pro Portion

angelegt am: 23.11.2003

Rezept-Nr: 741

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