

Rezept

Gratiniertes Schweinefilet mit Krautsalat

Ein Rezept von Gratiniertes Schweinefilet mit Krautsalat, am 28.09.2023

Zutaten

Schweinefilet

300 g Schweinefilet	Salz
Pfeffer	1 EL Rapsöl
1 geh. EL körniger Senf	1 Spritzer Ahornsirup (oder Honig)
25 g Semmelbrösel	

Krautsalat

$\frac{1}{2}$ Spitzkohl (ca. 350 g)	Salz
1 Möhre	3 Frühlingszwiebeln
40 g getrocknete Soft-Aprikosen	25 g Mayonnaise
50 g Joghurt	50 g Buttermilch
1 EL Apfelessig	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal, 21 g F, 41 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Für das Filet den Backofen auf 200° vorheizen. Das Schweinefilet in 2 Medaillons schneiden. Die Medaillons trocken tupfen, etwas flach drücken, salzen und pfeffern.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin bei großer Hitze unter Wenden 3-4 Min. scharf anbraten. In eine flache Auflaufform setzen.
3. Senf, Ahornsirup und Semmelbrösel verrühren. Die Masse auf die Medaillons geben und festdrücken. Im Ofen (Mitte) 10-15 Min. gratinieren.
4. Inzwischen für den Salat den Kohl waschen, von den Außenblättern befreien und in schmalen Streifen vom Strunk hobeln. In einer Schüssel mit etwas Salz bestreuen und kurz durchkneten.
5. Die Möhre putzen, schälen und grob raspeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Die Aprikosen klein würfeln. Alles zum Kohl geben.

6. Mayonnaise, Joghurt, Buttermilch und Essig glatt verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken, zur Kohlmischung geben und alles mischen. Mit den gratinierten Medaillons servieren.