Rezept

Schweinefilet-Gemüsepäckchen

Ein Rezept von Schweinefilet-Gemüsepäckchen, am 25.05.2025

Zutaten

- **400 g** kleine vorwiegend festkochende Kartoffeln
- **1** kleine Fenchelknolle
- **2 EL** Olivenöl
- **1** Knoblauchzehe
- Pfeffer
- **5 EL** trockener Weißwein
- Backpapier
- **1** große Möhre
- **30 g** getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
- ½ TL getrockneter Thymian
- Salz
- **1** Schweinefilet (ca. 300 g)
- **1 EL** Mandelmus (Biomarkt)
- Küchengarn

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Kartoffeln waschen und mit Schale in wenig Wasser geschlossen 20 Min. kochen. Inzwischen Möhre putzen, waschen, schälen und in feine Stifte hobeln oder schneiden. Fenchel putzen, waschen und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Tomaten abtropfen lassen, Öl dabei auffangen. Tomaten hacken.

2. 1 EL Öl und Thymian verrühren. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse zum Öl drücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schweinefilet rundherum mit dem Würzöl bestreichen.

3. Ein Stück Backpapier (ca. 38 × 50 cm) auf ein Backblech legen. In die Mitte das Gemüse und die gehackten Tomaten geben. Mit Tomatenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Schweinefilet daraufsetzen und mit Wein beträufeln. Backpapier an beiden Seiten mit Küchengarn zubinden. Päckchen oben fest verschließen. Im Backofen (Mitte, Umluft 180°) 25-30 Min. garen.

4. Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken und pellen. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Min. goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mandelmus darüber träufeln und die Kartoffeln darin schwenken.

5. Schweinefilet herausnehmen, in dünne Scheiben schneiden und mit dem Gemüse und den Mandelkartoffeln anrichten.