Rezept

Schweinefilet-Kohl-Pfanne mit Senfmarinade

Ein Rezept von Schweinefilet-Kohl-Pfanne mit Senfmarinade, am 12.10.2024

Zutaten

250 g	Schweinefilet
1 TL	Tomatenmark
1 EL	Apfelsaft
	Salz
300 g	Spitzkohl
1/2	Mango
2 Prisen	Chiliflocken (nach Belieben)
1 TL	Senf
1 TL	Rohrohrzucker
1 TL	Olivenöl
	Pfeffer
2	Möhren
100 ml	Gemüsebrühe
4 Scheiben	Sauerteig-Baguette

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal, 4 g F, 33 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Das Schweinefilet von allen Sehnen und überschüssigem Fett befreien (oder vom Metzger vorbereiten lassen). Das Filet der Länge nach vierteln und schräg in ca. 5 cm lange Streifen schneiden. Aus Senf, Tomatenmark, Rohrzucker, Apfelsaft, Olivenöl, 1 TL Salz und 1 Prise Pfeffer eine Marinade anrühren und das Fleisch damit rundherum einstreichen. Abgedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Std. marinieren lassen.

2. Dann den Spitzkohl waschen, putzen, längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Die Möhren schälen und auf der Reibe grob raspeln. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Die Mango in dünne Streifen schneiden.

3. Eine beschichtete Pfanne ohne Öl stark erhitzen. Das Schweinefilet samt der Marinade hineingeben und unter Rühren von allen Seiten 1-2 Min. anbraten. Die Spitzkohlstreifen und Möhrenraspel dazugeben und 3 Min. mitbraten, dabei öfter umrühren.

4. Die Gemüsebrühe in die Pfanne gießen und das Fleisch und das Gemüse weitere 3 Min. garen, dabei ab und zu umrühren und nach ca. 2 Min. die Mangoscheiben unterheben. Nach Belieben mit Chiliflocken würzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schweinefilet-Kohl-Pfanne auf Tellern anrichten und mit den Baguettescheiben servieren.