

## Rezept

# Schweinefilet grün

Ein Rezept von Schweinefilet grün, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>1 Stange</b> Lauch	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1/2</b> Bio-Zitrone	<b>1</b> kleines Lorbeerblatt
<b>1</b> Schweinefilet	Salz
<b>50 g</b> Ciabatta-Brot	<b>3</b> hartgekochte Eier
<b>1 Bund</b> glatte Petersilie	<b>1 Bund</b> Dill
<b>1 TL</b> Kapern	<b>1 TL</b> scharfer Senf
<b>70 ml</b> Olivenöl	weißer Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min

## Zubereitung

1. Den Lauch putzen, dabei von Außenblättern und dunklem Grün befreien. In Ringe schneiden und gründlich im Sieb mit Wasser abspülen. Die Knoblauchzehen schälen und längs halbieren, den Keim in der Mitte entfernen. Zitrone heiß abwaschen und ein Viertel der Schale dünn abschälen, ohne dass noch Weißes dran hängen bleibt – sonst wird der Sud bitter.
2. Jetzt wird der Sud angesetzt. Dafür Knoblauch, Zitronenschale, Lorbeer und 1 TL Salz für 5 Minuten in 750 ml Wasser kochen. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen, der Saft kommt mit dem Schweinefilet und dem Lauch in den Sud. Filets 10 Minuten bei kleiner Hitze pochieren - dabei soll das Wasser nur leicht wallen statt kochen, sonst wird das Fleisch trocken.
3. Topf vom Herd ziehen und die Filets 1 Stunde stehen lassen, bis sie lauwarm sind. Filets aus dem Sud nehmen, diesen in ein Sieb gießen und auffangen, Lauch und Knoblauch beiseite stellen. Kräuter abspülen, und trockenschütteln, die Blättchen zupfen. Die Eier pellen, das Brot würfeln.
4. Für die Sauce 1/8 l vom Sud abmessen, aufkochen und mit dem Brot mischen. Den Knoblauch dazu geben. Die andere Zitronenhälfte dazu pressen. Jetzt noch die Kräuter, die Kapern, den Senf, 1 gehacktes Ei und das Öl darunter mengen. Nun die Masse mit dem Mixstab pürieren. Wenn sie zu dick ist, noch etwas Sud dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Lauch auf einer Platte verteilen. Die Schweinefilets und die Eier in Scheiben schneiden und auf dem Lauch auffächern, die grüne Bropsauce darüber verteilen.