

Rezept

# Schweinefilet im Kräutermantel

Ein Rezept von Schweinefilet im Kräutermantel, am 10.06.2023

## Zutaten

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>600 g</b> Schweinefilet  | Salz   |
| Pfeffer                     | <b>8 Zweige</b> Thymian                      |
| <b>2 Zweige</b> Rosmarin    | <b>600 g</b> kleine, festkochende Kartoffeln |
| <b>4</b> Zwiebeln           | <b>4</b> Knoblauchzehen                      |
| <b>2 EL</b> Olivenöl        | <b>250 ml</b> Geflügelfond (Glas)            |
| <b>300 g</b> Strauchtomaten | <b>100 g</b> schwarze Oliven                 |
| Küchengarn                  |  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min  
| **Pro Portion** Ca. 350 kcal

## Zubereitung

1. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Thymian und Rosmarin waschen, auf das Fleisch legen und das Ganze mit Küchengarn fest umwickeln.
2. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Spalten schneiden. In kochendem Salzwasser 5 Min. vorkochen, abgießen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen.
3. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Die Knoblauchzehen schälen und halbieren. Das Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze rundherum 5 Min. anbraten.
4. Die Hitze reduzieren, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und 2-3 Min. mitbraten. Dann mit dem Fond ablöschen. Die Kartoffeln hinzufügen, salzen und pfeffern. Im Backofen (2. Schiene von unten) 25 Min. offen braten.
5. Inzwischen die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und achteln. Zusammen mit den Oliven 10 Min. vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben. Alles fertig garen.