

## Rezept

# Schweinefilet im Schinkenmantel

Ein Rezept von Schweinefilet im Schinkenmantel, am 15.12.2025

## Zutaten

<b>300 g</b> Schweinefilet	<b>1 EL</b> milder Senf
<b>4 Scheiben</b> roher Schinken	<b>250 g</b> Champignons
<b>1</b> kleine Zwiebel	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1 EL</b> Rapsöl	<b>50 ml</b> Weißwein
<b>100 ml</b> Kochsahne (15 % Fett)	<b>100 g</b> Kräuterfrischkäse (max. 16 % Fett absolut)
Salz	Pfeffer
<b>1 TL</b> Paprikapulver	<b>1 EL</b> gehackte Petersilie
<b>1 EL</b> getrockneter Majoran	<b>400-500 g</b> Brokkoli
<b>1 EL</b> Mandelblättchen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Schweinefilet in 6 Medaillons schneiden. Jedes Medaillon mit Senf bestreichen und mit 1 Scheibe Schinken umwickeln.
2. Champignons trocken abreiben, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel würfeln und den Knoblauch fein hacken.
3. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Medaillons darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 1-2 Min. anbraten, sodass sie leicht gebräunt sind. Dann die Medaillons in eine Auflaufform legen.
4. Zwiebel und Knoblauch im Bratensatz 2 Min. anbraten, mit Weißwein ablöschen und 5 Min. köcheln lassen. Die Pilze zugeben und 5 Min. dünsten. Sahne und Frischkäse einrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Petersilie und Majoran würzen und über die Medaillons gießen. Diese im heißen Backofen (Mitte) ca. 20 Min. garen.
5. Inzwischen den Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen und waschen. Anschließend in wenig kochendem Wasser zugedeckt in 10-15 Min. bissfest dünsten. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett die Mandelblättchen goldbraun rösten. Den Brokkoli abgießen, mit den Mandeln vermengen und mit Salz würzen. Die Schweinemedallions mit Sauce und Brokkoli auf Tellern anrichten und genießen.