

Rezept

Schweinefilet mit Möhren-Zuckerschoten-Gemüse

Ein Rezept von Schweinefilet mit Möhren-Zuckerschoten-Gemüse, am 16.09.2024

Zutaten

1 TL Korianderkörner	3/4 TL grüner Pfeffer (ersatzweise schwarzer)
300 g Schweinefilet	2 EL Olivenöl
Salz	250 g kleine neue Kartoffeln
1 Schalotte	150 g Zuckerschoten
2 Möhren	5 Stängel krause Petersilie
2 EL Butter	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 80° vorheizen. Koriander- und Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen. Das Filet ganz dünn mit Öl bepinseln, salzen und in der Gewürzmischung wenden, die Gewürze gut andrücken. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen und das Filet darin bei mittlerer Hitze rundherum 4 Min. anbraten. In eine ofenfeste Form legen und im Ofen (Mitte, Umluft nicht empfehlenswert) 1 Std. 30 Min. garen.
2. Inzwischen die Kartoffeln waschen, dabei gut abbürsten. Dann in einem Topf mit reichlich Wasser bedeckt zum Kochen bringen, salzen und zugedeckt in 15-20 Min. garen. Schalotte schälen und fein würfeln. Zuckerschoten putzen und waschen. Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen, eventuell halbieren.
3. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Schalotte darin glasig dünsten. Möhren dazugeben und 1 Min. unter Rühren andünsten. 3-5 EL Wasser dazugießen und die Möhren zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. dünsten. Zuckerschoten dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, weitere 3 Min. garen. Die Kartoffeln dazugeben und offen 1-2 Min. garen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in dicke Scheiben schneiden. Petersilie unter das Gemüse mischen und das Fleisch darauf anrichten.