Rezept

Schweinefilet mit Urmöhren

Ein Rezept von Schweinefilet mit Urmöhren, am 22.06.2025

Zutaten

400 g	Chinakohl
	Pfeffer
3 EL	Olivenöl
600 g	Schweinefilet
4 EL	Pflanzenöl
1	Knoblauchzehe
4 EL	Crème fraîche
	Salz
	Zucker
5 Stängel	Petersilie
6 EL	Tomatensauce (siehe Rezept-Tipp)
400 g	Urmöhren (Beta Sweets; oder normale Möhren)
10 Stängel	Schnittlauch
1 EL	Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 150° vorheizen. Die Blätter des Chinakohls ablösen, waschen und trockentupfen. Leicht salzen und pfeffern und mit Öl beträufeln. Auf einem Blech im Backofen 6 Min. garen.

2. Petersilie abbrausen, Blätter in Streifen schneiden. Das Schweinefilet in Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Die Tomatensauce und 2 EL Pflanzenöl in einem Topf aufkochen und die Schweinelendchen hinein setzen. Die Petersilie darüber streuen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Min. rosarot garen, dabei das Fleisch nach 2 ½ Min. wenden.

3. Die Möhren schälen und in feine Scheiben hobeln. In einem Topf leicht salzen und zuckern, gut mischen und eine ungeschälte, angeschlagene Knoblauchzehe dazugeben. Mit 2 EL Pflanzenöl und 2-3 EL Wasser zugedeckt ca. 2 Min. garen.

4. Den Schnittlauch fein in Röllchen schneiden. Die Chinakohlblätter aus dem Backofen nehmen und mit Crème fraîche bestreichen, pfeffern und mit der Hälfte des Schnittlauchs bestreuen.

5. Die Butter und den restlichen Schnittlauch unter die Möhren rühren. Schweinefilet und Möhren auf den Chinakohlblättern nebeneinander anrichten.