

Schweinefilet in Zwiebelsoße



HERZHAFT & RUSTIKAL

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG - TEIL I

1. In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die Süßkartoffeln und die Karotten zum Kochen bringen. Die Süßkartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Karotten ggf. schälen und ebenfalls in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Das Gemüse in den Topf geben und in 10-12 Minuten gar kochen. In ein Sieb abgießen, das Kochwasser auffangen.
2. 2 EL Olivenöl, 4 EL Essig und 1 TL Honig zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten und ca. 1/3 der Zwiebeln mit dem Dressing vermengen und ggf. erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Das Fleisch trocken tupfen, jeweils in 6 gleich große Medaillons schneiden und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Medaillons in einer großen Pfanne mit 2 EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 4 Süßkartoffeln (ca. 1200 g)
- 2 Karotten (ca. 130 g)
- 4 Tomaten (ca. 440 g)
- 2 Zwiebeln, rot (ca. 180 g)
- 400 g Schweinefilet
- Gemüsebrüh-Pulver
- 2 Frühlingszwiebeln (ca. 40 g)
- 2 EL Butter
- 1 EL Vollkornmehl
- 4 TL Senf
- 1 TL Honig
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Essig
- Salz & Pfeffer


601 kcal
Kalorien


50 g
Kohlenhydrate


27 g
Fett


35 g
Eiweiß

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt.

figur^{scout}

Schweinefilet in Zwiebelsoße



HERZHAFT & RUSTIKAL

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG - TEIL II

1. Die restlichen Zwiebeln in derselben Pfanne mit 1 EL Butter und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich sind und zu bräunen beginnen.
2. Die Zwiebeln mit 1 EL Brühwürz und 1 EL Mehl bestäuben und weitere 1-2 Minuten braten. Dann mit 500 ml Kochwasser ablöschen und 4 TL Senf unterrühren. Die Soße 3-4 Minuten köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Pfanne vom Herd nehmen. Das Fleisch in die Soße geben, um es warmzuhalten.
3. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. 1 EL Butter in dem Topf bei niedriger Hitze schmelzen, dann vom Herd nehmen, das Gemüse zurück in den Topf geben und zu einem groben Püree stampfen, ggf. etwas Kochwasser hinzufügen. Die Frühlingszwiebeln unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Stampf mit dem Fleisch, der Soße und dem Salat servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 4 Süßkartoffeln
- 2 Karotten
- 4 Tomaten
- 2 Zwiebeln, rot
- 400 g Schweinefilet
- Gemüsebrüh-Pulver
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Butter
- 1 EL Vollkornmehl
- 4 TL Senf
- 1 TL Honig
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Essig
- Salz & Pfeffer



601 kcal
Kalorien



50 g
Kohlenhydrate



27 g
Fett



35 g
Eiweiß

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt.

figur^{scout}