

Duvec mit Schweinefilet

Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
35min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Langkornreis	300 g
Salz	
Schweinefilet	600 g
Öl	3 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Paprika, rot	2 St.
Paprika, gelb	2 St.
Fenchel	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Gemüsebrühe	150 ml
Rosenpaprika	1 TL
Dill, frisch	10 g
Joghurt, natur	150 g

Zubereitung

1. Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und auf kleiner Stufe ca. 12 Min. zugedeckt garen.
2. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und salzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schweinefilet darin rundherum ca. 4 Min. scharf anbraten. Danach pfeffern und in einer Auflaufform im Ofen ca. 15 Min. weitergaren. Pfanne nicht säubern.
3. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. Fenchel waschen, Fenchelgrün beiseitelegen, vierteln, den Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
4. In der Pfanne erneut 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Gemüse ca. 4 Min. anbraten. Mit Brühe ablöschen und ca. 3 Min. köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Reis zugeben und nochmal ca. 3 Min. köcheln.
5. Dill waschen, trocken schütteln, die Spitzen vom Stiel zupfen und fein hacken. Fenchelgrün ebenfalls fein hacken. In einer Schüssel beides mit Joghurt vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Duvec-Reis auf Tellern anrichten, Fleisch darauflegen, mit Kräuterjoghurt beträufeln und Duvec mit Schweinefilet servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	649 kcal
Kohlenhydrate	87 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	11 g