Gebratenes Schweinefilet mit Duvec-Reis



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	2 St.
Paprika, grün	2 St.
Langkornreis	300 g
Salz	
Schweinefilet	600 g
Öl	2 EL
Zwiebeln, rot	1 St.
Rosenpaprika	
Tomatenmark	1 EL
Essig	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Frischkäse, natur	200 g
Zucker	

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Paprikas waschen, Strunk und Kerne entfernen und in ca. 1 cm dünne Streifen schneiden. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und anschließend auf niedriger bis mittlerer Stufe zugedeckt ca. 12–15 Min. garen.

2. Schweinefilets waschen, trocken tupfen und salzen. In einer Pfanne 1 EL ÖL auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch darin rundherum scharf anbraten. Danach mit geschlossenem Deckel auf niedriger Stufe ca. 10–12 Min. fertig garen.

3. Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel, Rosenpaprika und Tomatenmark darin ca. 2 Min. anrösten. Paprika zugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Ca. 150 ml Wasser, Essig, Salz und Pfeffer zugeben und ca. 5 Min. köcheln.

4. Reis mit einer Gabel etwas auflockern. Für das Duvec im Topf Reis, Paprika, Zwiebeln und Frischkäse vermischen. Alles intensiv mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

5. Duvec auf Tellern anrichten. Fleisch in Scheiben portionieren, dazulegen und Schweinefilet mit Duvec servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	631 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	12 g