Schweinefilet im Blätterteig mit Pilzen und Rahm-Spinat

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Champignons, weiß	500 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Thymian, frisch	10 g
Schweinefilet	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Butter	2 EL
Eier	3 St.
Frischkäse, natur	100 g
Paniermehl	2 EL
Blätterteig	1 St.
Blattspinat	500 g
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	1 EL
Schlagsahne	100 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, Küchenpapier, Alufolie

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und klein würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen und Pilze mit Zwiebeln darin ca. 4 Min. anbraten. Thymian zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

3. Pfanne erneut mit 1 EL Butter erhitzen und Schweinefilet ca. 6 Min. von allen Seiten anbraten. Eier aufschlagen und Eigelb trennen. 2 Eigelb, Frischkäse und Paniermehl zu den Pilzen geben und vermengen. Blätterteig ausrollen.

4. Die Hälfte der Pilzmasse mittig auf dem Blätterteig verteilen. Schweinefilet daraufsetzen und mit restlicher Pilzmasse belegen. Teig um das Schweinefilet eng aufrollen, Ränder gut festdrücken. Mit der Naht nach unten auf ein Backblech mit Backpapier setzen und mit restlichem Eigelb bepinseln. Im Ofen ca. 30 Min. backen. Evtl. mit etwas Alufolie abdecken, damit der Teig nicht zu dunkel wird.

5. Spinat waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Pfanne auswischen und mit Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch ca. 1 Min. andünsten, Spinat zugeben und ca. 3 Min. zusammenfallen lassen. Mit Sahne ablöschen, kurz

aufkochen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

6. Schweinefilet im Blätterteig aus dem Ofen nehmen, portionieren und mit Spinat auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Du suchst noch eine passende Vorspeise? Wie wäre es mit Brokkolicremesuppe mit Lachsstreifen

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	706 kcal
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	35 g