



Schweinefilet im Speckmantel auf Paprikagemüse



Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
35min



Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Rosmarin, frisch	15 g
Thymian, frisch	15 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Bacon	10 Scheiben
Butterschmalz	5 EL
Paprika, rot	2 St.
Paprika, gelb	2 St.
Salz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, große Pfanne mit Deckel, große Auflaufform, Küchenpapier

1. Schweinefilet waschen und trocken tupfen. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. Nadeln bzw. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. 2/3 der Kräuter mit etwas Pfeffer mischen, gleichmäßig in einer Auflaufform verteilen und Schweinefilet rundherum darin wälzen. Das dünnere Ende des Filets etwas umklappen, sodass ein gleichmäßig dickes Stück entsteht. Filet mit Baconscheiben umwickeln.

2. In einer Pfanne 2 EL Butterschmalz auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Filet darin rundherum ca. 2–5 Min. goldbraun anbraten. Anschließend mit geschlossenem Deckel auf niedriger Stufe ca. 15–20 Min. schmoren lassen. Schweinefilet dabei gelegentlich wenden.

3. Inzwischen Paprikas waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. In einer weiteren Pfanne übriges Butterschmalz auf mittlerer Stufe erhitzen und Paprikastücke darin ca. 10–15 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und restliche Kräuter unterheben. Filet in Scheiben schneiden. Schweinefilet und Paprikagemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Dinkel-Speck-Brot](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	450 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	24 g