



Schweinefilet im Speckmantel mit Rosenkohl und Portwein Sauce



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Rosenkohl, frisch	800 g
Öl	7 EL
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Bacon	150 g
Portwein	150 ml
Rinderbrühe	400 ml
Speisestärke	1.5 EL
Butter	3 EL
Schupfnudeln	800 g

Zubereitung



Küchenutensilien

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

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Schweinefilet zum temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Rosenkohl waschen, unschöne äußere Blätter entfernen, Strünke dünn abschneiden, sodass die einzelnen Blätter noch zusammenhalten, und die Röschen der Länge nach halbieren. Auf einem Backblech mit Backpapier Rosenkohl mit 3 EL Öl, 1 TL Honig, Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen ca. 30 Min. rösten
2. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bacon nebeneinander auslegen. Schweinefilet daraufsetzen und mit Bacon ummanteln. Eine Pfanne mit 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Schweinefilet im Speckmantel darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. In Alufolie wickeln und zum Rosenkohl in den Ofen geben. Ca. 20 Min. zu Ende garen.
3. Pfanne erneut auf hoher Stufe erhitzen. Bratensatz mit Portwein ablöschen und ca. 2 Min einköcheln. Rinderbrühe zugeben und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min einköcheln lassen, bis die Hälfte der Flüssigkeit etwas verdampft ist. In einer Schüssel Speisestärke in etwas Wasser auflösen und Sauce damit abbinden.
4. Währrenddessen in einer 2. Pfanne 1 EL Butter und 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Schupfnudeln darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Mit Salz würzen.

5. Zum servieren Schweinefilet im Speckmantel und Rosenkohl aus dem Ofen nehmen. In die warme Rotwein Sauce 2 EL kalte Butter einrühren, sodass sie leicht dickflüssig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schweinefilet im Speckmantel mit geröstetem Rosenkohl, Schupfnudeln und Rotwein Sauce auf Teller verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1074 kcal
Kohlenhydrate	105 g
Eiweiß	55 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	41 g