



Schweinefilet in Honig-Kräuter-Sauce

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rosmarin, frisch	10 g
Thymian, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	3 EL
Honig	2 TL
Rotwein, trocken	100 ml
Gemüsebrühe	250 ml
Mini Romana	2 St.
Zitronen	1 St.
Butter	2 EL

Zubereitung

1. Schweinefilet waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Kräuter waschen und trocken schütteln. Knoblauch mit einem Messerrücken platt drücken.
2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schweinefilet mit Kräutern und Knoblauch ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Mit Honig beträufeln und mit Rotwein und Brühe ablöschen. Aufkochen und zugedeckt bei mittlere Stufe ca. 20 Min. garen.
3. Salat waschen, trocken schütteln, Strunk dünn abschneiden und vierteln. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen.
4. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Salatherzen ca. 2 Min. darin anbraten. Mit Zitronensaft ablöschen, würzen und aus der Pfanne nehmen.
5. Schweinefilet aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden. Sauce abschmecken und mit Salatherzen und Schweinefilet servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Kartoffelpüree Grundrezept](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	342 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	14 g