Schweinefilet in Kräuter-Honig-Marinade

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rosmarin, frisch	10 g
Thymian, frisch	20 g
Olivenöl	2 EL
Honig	2 TL
Rotwein, trocken	100 ml
Gemüsebrühe	250 ml
Mini Romana	4 St.
Bio Zitronen	1 St.
Butter	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Pfanne, große Pfanne mit Deckel, Küchenkrepp

1. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Nadeln bzw. Blättchen von den Stielen streifen und hacken.

2. In einer Pfanne Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Schweinefilet darin ca. 5 Min. rundherum anbraten. Kräuter zugeben, mit Honig beträufeln und mit 50 ml Rotwein und 50 ml Gemüsebrühe ablöschen. Auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 20 Min. köcheln.

3. Filet aus der Pfanne nehmen und Bratensatz mit übrigem Rotwein und Brühe ablöschen. Auf hoher Stufe ca. 3 Min. einköcheln lassen und abschmecken. Schweinefilet in Kräuter-Honig-Marinade in dünne Scheiben schneiden und in der Sauce warm halten.

4. Salat waschen, trocken schütteln, Strunk dünn abschneiden und längs halbieren. Zitrone waschen und etwa 1 TL Schale fein abreiben. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe schmelzen und Salat ca. 2 Min. anbraten. Mit Zitronenschale würzen und mit Schweinefilet und Sauce auf Tellern verteilen.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt frisches Kräuterbrot-Stangen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	326 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	11 g