



Schweinefilet mit Käsefüllung, Rosenkohl und Kartoffeln



 Dauer
40 min.

 Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Mandeln, ganz	30 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Butter	3 Esslöffel
Mozzarella	1 St.
Parmesan	40 g
Zitronenthymian	20 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Schweinefilet	600 g
Weißwein	75 ml
Gemüsebrühe	200 ml
Rosenkohl, frisch	600 g
Kartoffeln, vorw. festk	800 g
Balsamicoessig, hell	0.5 Teelöffel

Zubereitung

Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Mandeln hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. In der Pfanne erneut 1 El Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin für ca. 2-3 Min. glasig dünsten.

Mozzarella abtropfen lassen und fein zupfen. Parmesan fein reiben. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Thymianblättchen hacken, alles in einer Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Filet waschen, trocken tupfen und evtl. von Sehnen befreien. Quer halbieren und jeweils längs mit einem Kochlöffel durchbohren. Mit der Käsemasse füllen, außen salzen und pfeffern und rundherum in der übrigen heißen Butter scharf anbraten. Mit Wein ablöschen und in eine Auflaufform legen. Bratensatz und Brühe darüber gießen, evtl. übrig gebliebene Füllung dazu geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 35 Minuten garen, dabei einmal wenden.

Kartoffeln schälen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit Rosenkohl putzen und die letzten ca. 10 Minuten zu den Kartoffeln geben und garen.

Fleisch aus der Sauce nehmen, in Alufolie wickeln und warm stellen. Sauce mit Sahne aufkochen, mit Salz und Balsamico abschmecken und mit Saucenbinder leicht andicken.

Mit abgetropftem Rosenkohl, Kartoffeln und aufgeschnittenem Filet servieren.

Guten Appetit

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	704 kcal		
Kohlenhydrate	55 g	Ballaststoff	12 g
Eiweiß	53 g	Fette	28 g