



Mit Käse gefülltes Schweinefilet zu Rosenkohl und Kartoffeln

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf, mittlerer Topf, kleine Pfanne, Sieb, feine Reibe

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Mandeln hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin für ca. 2–3 Min. glasig dünsten.
3. Mozzarella abtropfen lassen und fein zupfen. Parmesan fein reiben. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Alles in einer Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Schweinefilet 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 darübergießen, evtl. übrig gebliebene Füllung dazugeben und das mit Käse gefüllte Schweinefilet im Backofen ca. 35 Min. garen, dabei einmal wenden.
5. Kartoffeln schälen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 20 Min. garen. In der Zwischenzeit Rosenkohl putzen und die letzten ca. 10 Min. zu den Kartoffeln geben und garen.

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

7. Mit abgetropftem Rosenkohl, Kartoffeln und aufgeschnittenem und mit Käse gefülltem Schweinefilet servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 731 kcal |
| Kohlenhydrate | 55 g |
| Eiweiß | 55 g |
| Ballaststoffe | 10 g |
| Fette | 29 g |