Schweinefilet mit Pistazien-Kruste und geschmorten Zwiebeln



Zeit gesamt
1h 15min

Zubereitungszeit
1h 15min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	6 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Pistazien	120 g
Petersilie, frisch	1 Bund
Minze, frisch	20 g
Zitronen	1 St.
Olivenöl	2 EL
Paniermehl	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Schweinefilet	600 g
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	300 ml
Rotwein, trocken	50 ml
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Balsamicoessig, hell	2 TL
Honig	1 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, kleine Auflaufform, feine Reibe

1. Zwiebeln halbieren, schälen und in Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelansatz entfernen und in feine Ringe schneiden. Pistazien aus den Schalen lösen und hacken. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.

2. In einer Schüssel Kräuter mit Pistazien, Zitronenschale, Olivenöl und Paniermehl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Schweinefilet ca. 4 Min. scharf anbraten. Fleisch in eine Auflaufform legen und Masse aus Pistazien darauf verteilen, gut andrücken. Etwa 150 ml Gemüsebrühe angießen und Filet im Backofen ca. 25–30 Min. garen.

4. Inzwischen Zwiebeln im Bratfett auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. anbraten. Mit Rotwein und 100 ml Gemüsebrühe ablöschen. Lorbeerblatt zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 15 Min. weich schmoren.

5. Schweinefilet aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Bratensatz zu den Zwiebeln gießen. Zwiebeln mit Essig und Honig abschmecken und zum Schweinefilet servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu schmeckt Kartoffelgratin.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	561 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	24 g