



Schweinefilet mit Rhabarber-Gemüse

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Öl	3 EL
Weißwein, trocken	100 ml
Gemüsebrühe	250 ml
Rhabarber	300 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Brauner Zucker	1 EL
Basilikum, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne mit Deckel, Küchenpapier

- Filet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schweinefilet rundherum ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Mit jeweils 50 ml Wein und Brühe ablöschen, auf mittlere Stufe reduzieren und zugedeckt ca. 25 Min. garen.
- Rhabarber waschen, ggf. schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und hacken.
- In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Rhabarber mit Zwiebel ca. 2 Min. anbraten. Mit restlichem Wein und Brühe ablöschen und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. weich garen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
- Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Schweinefilet aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden. Bratsaft zum Rhabarber-Gemüse geben und mit Basilikum zum Schweinefilet servieren.

Guten Appetit!

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

Du suchst noch eine passende Vorspeise? Wie wäre es mit [Kräuterschaumsuppe mit Garnelen](#)

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	292 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	9 g