

Schweinsfilet niedergegart mit Zitronenmelisse und Wacholder



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 1 h 45 min

 Aktivzeit: 30 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

Für das Schweinsfilet

- 600 g** Filet vom Schweizer Schwein
- 1** Bio-Zitrone
- 1 Bund** Zitronenmelisse
- 10** Wacholderbeeren
- 2 EL** HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Für den Rotkabis-Salat

- 1** kleiner Rotkabis
- 3.5 EL** Weissweinessig
- 4.5 EL** Distelöl
- 2 EL** Preiselbeeren aus dem Glas

Zubereitung

- 1** Zitrone heiss abwaschen und die Schale abreiben. Zitronenmelisse fein schneiden und die Wacholderbeeren grob zerdrücken. Alles miteinander verrühren.
- 2** Schweinsfilet im heissen Öl von allen Seiten 2–3 Minuten anbraten. In eine flache ofenfeste Form geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronen-Wacholderbeeren-Mischung darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 80 °C ca. 90 Minuten garen (Kerntemperatur 60–65 °C).

Nährwerte

1 Portion (ohne Bratkartoffeln) enthält ca.:

- 380** kcal
- 36 g** Eiweiss
- 7 g** Kohlenhydrate
- 22 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Mageres Schweinefleisch.

Auch vom Schwein gibt's fettarme Fleischstücke, z.B. das Eckstück, die Nuss, das Filet und das Nierstück. Schweinefleisch liefert ausserdem viel wertvolles Eiweiss, B-Vitamine, Zink und Selen.

3 In der Zwischenzeit den Rotkabis waschen und in feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben, salzen und kräftig durcharbeiten. 30 Minuten ziehen lassen. Das entstandene Wasser abgiessen. Rotkabis mit Pfeffer, Essig, Distelöl und Preiselbeeren abschmecken und zugedeckt noch einmal ziehen lassen.

4 Schweinsfilet aus der Form nehmen und in Scheiben schneiden. Die Filetscheiben mit dem entstandenen Fond und dem Kabissalat servieren.

Dazu passen Bratkartoffeln.