Schweinsfilet niedergegart mit Zitronenmelisse und Wacholder

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

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.

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).

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.