

# Schweinefilet mit Kräuterfüllung



## Zutaten für zwei Personen:

200 g Schweinefilet  
2 TL Senf (10 g)  
2 TL feinst geschnittene Zwiebel  
4 EL feingeschnittene Kräuter  
(z.B. Basilikum, Petersilie)  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 EL neutrales Öl  
150 ml Gemüsebrühe  
3 EL saure Sahne  
100 g Karotten in Julienne-  
Streifen  
100 g Zucchini in Julienne-  
Streifen

1. Schweinefilet trocken tupfen sowie gut parieren. In das Filet eine Tasche schneiden.
2. Senf, Zwiebelwürfel und Kräuter hineingeben, zustecken oder zubinden. Salzen und pfeffern.
3. Im heißen Öl auf allen Seiten in einer beschichteten Pfanne anbraten, mit einer Tasse Gemüsebrühe ablöschen.
4. Möhren und Zucchini-streifen zugeben und mit geschlossenem Deckel auf milder Hitze dünsten.
5. Fleisch herausnehmen und in Alufolie warm stellen. Zwei EL saure

Sahne zugeben und weiter 5 Minuten köcheln lassen.

6. Abschmecken und das Fleisch wieder zugeben, wenn das Gericht in der Pfanne serviert wird.

7. Alternativ Fleisch auf einem Schneidbrettchen in Scheiben schneiden und auf dem Gemüse anrichten. Teller vorwärmen nicht vergessen.

## Hinweise:

Dazu gibt es grünen Salat mit Zitronensauce und Pellkartoffeln.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 40 min, Hauptspeisen, Diät, Fleisch, Schwein, deutsch

Rezeptanregung: Sehr alte Zeitschrift "Für Sie", Datum nicht mehr bekannt, 14 Tage Diät, Mittagessen 1.Tag  
Anpassung und Foto: Walter Stand 11.06.2024