

Schweinefilet in Zwiebelsauce

Zutaten | 4 Portionen

400 g	Zwiebeln
1 EL	Butter
1 Schuss	Weißweinessig
2 Becher	Crème fraîche
5 TL	Senfkörner
je ½ TL	Salz, Pfeffer, Zucker
600 g	Schweinefilet
1 TL	Paprika edelsüß
16 Scheiben	Schinkenspeck

Zubereitungszeit: 40 Min.

Zubereitung:

- Zwiebel würfeln und in einer Pfanne mit etwas Butter 5 Minuten dünsten.
- Essig und Crème fraîche dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Senfkörner zugeben und mit Gewürzen würzen.
- Fettpfanne mit Speck auslegen. Filet in 2 cm dicke Scheiben schneiden, flach drücken, mit Paprika würzen und auf die Speckscheiben legen. Anschließend die Zwiebelmasse darüber geben
- Schweinefilet bei 200°C ca. 20 Minuten im Backofen backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 447,5 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
684 kcal	46,9 g	15,9 g	50,6 g	141 mg