

Schweinefilet im Schinkenmantel

Zutaten | 2 Portionen

300 g	Schweinefilet
1 EL	milder Senf
4 Scheiben	roher Schinken
250 g	Champignons
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Öl, z.B. Sonnenblumenöl
50 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Kochsahne (15% Fett)
100 g	Kräuterfrischkäse
	Salz, Pfeffer
1 TL	Paprikapulver
1 EL	gehackte Petersilie
1 EL	getrockneter Majoran

Zubereitungszeit: 25 Min., Garzeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Den Backofen auf 200° Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Das Schweinefilet in 6 Medaillons schneiden. Jedes Medaillon mit Senf bestreichen und mit 1 Scheibe Schinken umwickeln.
- Champignons trocken abreiben, putzen und in Scheiben schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel würfeln und den Knoblauch fein hacken.
- In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Medaillons darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 1-2 Min. anbraten, sodass sie leicht gebräunt sind. Dann die Medaillons in eine Auflaufform legen.
- Zwiebel und Knoblauch im Bratensatz 2 Min. anbraten, mit Brühe ablöschen und 5 Min. köcheln lassen. Die Pilze zugeben und 5 Min. dünsten. Sahne und Frischkäse einrühren.
- Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Petersilie und Majoran würzen und über die Medaillons gießen.
- Diese im heißen Backofen (Mitte) ca. 20 Min. garen. Anschließend anrichten und genießen.

Tipp:

- Besonders gut zu dem Schweinefilet im Schinkenmantel passt Brokkolie.

Hierfür etwa 400 g Brokkolie putzen, in kleine Röschen teilen und waschen. Anschließend in wenig kochendem Wasser zugedeckt in 10-15 Min. bissfest dünsten. Anschließend in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett 1 EL Mandelblättchen goldbraun rösten. Den Brokkoli abgießen, mit den Mandeln vermengen und mit Salz würzen. Die Schweinemedallions mit Sauce und Brokkoli auf Tellern anrichten und genießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 377 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
315 kcal	17,0 g	4,78 g	36,5 g	82,9 mg