



Die kleine
Mühle

Schweinefilet im Speckmantel

Mit Gemüse und Zitronen-Crème fraîche

45 Min.



Für das Schweinefilet:

- 2 EL BIO Raps-Kernöl
BRATEN & FRITTIEREN
- 8 Medaillons vom Schweinefilet à ca. 80 g
- 8 Scheiben Bacon
- einige Stiele Thymian und Rosmarin
- frischer Kerbel

Für die Zitronen-Crème fraîche:

- 200 g Creme fraîche
- 1 Bio Zitrone

Für das Gemüse:

- 2 EL BIO Raps-Kernöl KALT-WARM-HEISS
- ca. 20 getrocknete Morcheln
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 kleiner Romanesco
- 250 g Möhren
- 50 ml Mineralwasser
- Salz, Pfeffer



Unsere Ölempfehlung:

Raps-Kernöl, zum Braten und Frittieren. Ein Spezialist für heiße Sachen!

Diese spezielle Raps-Kernöl erfüllt höchste Ansprüche an Hitzestabilität und Genuss. Mit seinem extra milden Geschmack kommt der natürliche Eigengeschmack des Bratguts optimal zur Geltung. Es ist reich an Ölsäure, sodass damit besonders lange stabil gebraten werden kann.



DE-ÖKÖ-003
Nicht-EU-Landwirtschaft



Zubereitung

Für das Gemüse:

1. Morcheln 10-15 Minuten bedeckt in lauwarmem Wasser einweichen, anschließend auf einem Sieb abtropfen lassen und gut ausdrücken.
2. Blumenkohl und Romanesco putzen und in kleine Röschen teilen. Möhren putzen, schälen und schräg in 2-3 cm lange Stücke schneiden.
3. Das Gemüse in kochendem Salzwasser 5-6 Minuten garen, in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
4. Das BIO Raps-Kernöl in einem Topf nicht zu stark erhitzen. Das Gemüse mit den Morcheln bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten andünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit dem Mineralwasser ablöschen und zugedeckt bei milder Hitze weitere 4 Minuten garen. Gemüse zugedeckt warm halten.

Für die Zitronen-Crème fraîche:

1. Von der Zitrone Zesten abziehen. Die Zitrone halbieren, den Saft herauspressen. Den Saft mit der Crème fraîche verrühren.

Für die Schweinefilets:

1. Thymian und Rosmarin in kurze Zweige zupfen.
2. Die Schweinemedallions mit je 1 Speckscheibe umwickeln und mit Küchengarn festbinden. Jeweils die Thymian- und Rosmarinzweige zwischen das Fleisch und den Speck stecken. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das BIO Raps-Kernöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Medallions darin ca. 6 Minuten braten. Nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden.
4. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Die Zitronen-Crème fraîche auf dem Gemüse verteilen und mit den abgezupften Kerbelblättchen und den Zitronenzesten garniert servieren.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Genießer-Tipp: Servieren Sie dazu Kartoffelspalten aus dem Backofen, beträufelt mit Raps-Kernöl.

Nährwertangaben pro Portion:

585 kcal, 47 g Eiweiß, 37 g Fett, 9 g Kohlenhydrate (0 BE)



DE-ÖKO-003
Nicht-EU-Landwirtschaft