

Schweinefilet

Saftiges Schweinefilet, innen leicht rosa außen schön knusprig. Ein wahres Sonntagsessen, das zu besonderen Anlässen serviert. Wir reichen es gerne mit Kartoffelklößen, Bratensoße und Birnenkompott. Der Star aber bleibt das zarte Schweinefilet. Und dabei ist es ganz leicht zuzubereiten.



Schweinefilet | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Portionen): 600 Gramm Schweinefilet | 25 Gramm
Butter



Schweinefilet | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (15 Minuten): 1. Schweinefilet zwanzig Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. 2. Filet parieren, also von unerwünschten Sehnen und Fettpartien befreien. 3. Butter in einer Pfanne schmelzen, Schweinefilet von jeder Seite circa eine Minute anbraten, dann die Temperatur senken, einen Deckel auf die Pfanne geben und das Filet circa 6-8 Minuten weiter schmoren. Die perfekte Garstufe erreichst du durch ein Fleischthermometer, dass du in dickste Stelle des Fleisches stichst. Bei circa 58° Grad Kerntemperatur ist das Filet medium rare, bei 62° Grad medium. 4. Schweinefilet vor dem Anschneiden zwei Minuten ruhen lassen.

Ich serviere Schweinefilet am liebsten mit [Bratensauce](#), [Kartoffel-Klößen](#) und [Birnen-Kompott](#)! Jetzt noch mehr [Fleischrezepte](#) und [Hausmannkost-Rezepte](#) entdecken! Besonders gefallen könnten dir auch meine Rezepte für [Putenröllchen im Speckmantel](#), [Gefülltes Schweinefilet](#) und [Rosa gebratene Entenbrust](#).

Nährwerte/Portion: 225 Kalorien | 9,5 Gramm Fett | 0 Gramm Kohlenhydrate | 34,5 Gramm Eiweiß