

Schweinefilet mit Kräuterfüllung

für 4 Personen

3 Bund Basilikum)	Kräuter verlesen, waschen, trockentupfen
3 Bund glatte Petersilie)	
2 Bund Dill)	
2 Bund Schnittlauch)	
1 Eßl Sonnenblumenöl	zu den Kräutern geben, pürieren und abschmecken
2 Eßl Senf	
4 Schweinefilets	kalt abspülen, trockentupfen, Filets aufschneiden, mit Kräuterpaste füllen
100 g geräucherter durchwachsener Speck	in Scheiben schneiden, in einen Bräter legen, Filets daraufgeben und das geschlossene Gefäß in den vorgeheizten Backofen setzen Backen: 250°C/ 25 Minuten Deckel abnehmen und Filets weitere 10 Minuten bräunen, Filets herausnehmen und warm stellen. Den Speck aus dem Bräter nehmen, einfüllen, aufkochen
1/8 L Wasser	angießen
150 ml Schlagsahne	unterrühren und aufkochen
2 Eßl dunkler Soßenbinder	hinzuführen und abschmecken
100 g Creme fraiche	

Beilage: Wildreis und Broccoli

	Ballaststoffe	Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
Gesamtrezept	11	2.558	75 g	200 g	83 g
1 Portion	3	640	20 g	50 g	21 g

Mit freundlicher Unterstützung der Landwirtschaftskammer NRW

