

Feines Schweinefilet mit Mandel-Honig-Senfkruste

Fleisch-Gerichte » Schwein » Schweine-Filets

Zutaten (4 Personen)

- » 750g Bohnen (grün)
- » Salz & Pfeffer
- » 600g Schweinefilet
- » 3EL Öl
- » 4EL Honig
- » 1 Eigelb
- » 2TL Senf
- » 150g Mandelblättchen
- » 2 Zwiebel(n)
- » 50ml trockner Weißwein
- » 300ml Instant-Klare-Brühe
- » 2EL dunkler Soßenbinder
- » 4 Scheiben Frühstücksspeck
- » 25g Butter/Margarine

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 12min garen. Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin von allen Seiten anbraten. Auf ein Backblech legen. Bratfett aufbewahren.

2. 3EL Honig, Eigelb und Senf mischen, mit Mandelblättchen vermengen. Masse auf die Filets verteilen und leicht andrücken. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C etwa 15min überbacken.

3. Inzwischen Zwiebeln in Spalten schneiden und im heißen Bratfett glasig andünsten. Mit Weißwein und Brühe ablöschen und etwas köcheln lassen. Soßenbinder einstreuen und nochmals kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Honig abschmecken.

4. Speck klein schneiden und in der heißen Butter leicht anbraten. Bohnen darin schwenken. Filets mit Bohnen und Soße auf einer Platte anrichten. Nach Belieben mit Kräutern garnieren.

Dazu schmecken Kroketten.

Nährwerte: 750kcal/E59g/F39g/KH39g pro Portion

angelegt am: 02.09.2002

Rezept-Nr: 100

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke