

Schweinefilets im Spitzkohl-Mantel

Fleisch-Gerichte » Schwein » Schweine-Filets

Zutaten (4 Personen)

- » 1kg Kartoffel(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 200g Schlagsahne
- » Salz & Pfeffer
- » 700g Schweinefilet
- » 2 EL Öl
- » 1kg Spitzkohl
- » 200g Frühstücksspeck
- » 100g Gouda
- » 1 Zwiebel(n)
- » 20g Butter/Margarine
- » 100ml Instant-Gemüse-Brühe
- » Petersilie
- » 2 Tomate(n)

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

16-20€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln in eine gefettete Gratinform schichten. Knoblauch schälen und hacken, mit Sahne, Salz und Pfeffer verrühren. Über die Kartoffeln gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 50min überbacken.

2. Filets waschen, trockentupfen und im heißen Öl rundherum goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spitzkohl putzen, waschen und im Ganzen in kochendem Salzwasser ca. 5min garen. Kohl herausnehmen und kalt abschrecken. 8 äußere Blätter ablösen.

3. Jeweil 4 Kohlblätter überlappend nebeneinander legen. Die Schweinefilets darin einwickeln. Mit jeweils 10 Speckscheiben umwickeln und mit Spießen feststecken. Filets nebeneinander in eine zweite gefettete, flache Auflaufform legen. Ca. 25min vor Ende der Backzeit zu dem Gratin in den Ofen schieben. Käse reiben und ca. 20min vor Ende der Backzeit über das Gratin streuen.

4. Zwiebel schälen und fein hacken. Übrigen Kohl vierteln, den Strunk herausschneiden. Kohl in Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Kohl zufügen und unter Wenden mitdünsten. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10min schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Schweinefilets herausnehmen und etwas ruhen lassen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit dem Spitzkohl auf einer Platte anrichten. Mit Petersilienblättchen und Tomatenscheiben garniert servieren. Das Kartoffelgratin extra dazu reichen.

Nährwerte: 800kcal/E56g/F47g/KH37g pro Portion

angelegt am: 27.03.2005

Rezept-Nr: 1710

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke