



# Mediterran mariniertes Schweinefilet

Zeit gesamt  
🕒 1h 10min

Zubereitungszeit  
👉 20min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Suppengemüse	1 Bund
Zwiebeln, gelb	1 St.
Thymian, frisch	20 g
Schweinefilet	600 g
Gemüsebrühe	250 ml
Sonnenblumenöl	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rotwein, trocken	100 ml
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Sojasauce	2 TL
Balsamicoessig, hell	2 TL
Pinienkerne	30 g
Basilikum, frisch	40 g
Strauchtomaten	300 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Pfanne, kleine Auflaufform, Ofenrost

1. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Suppengemüse waschen, ggf. schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in Viertel schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln.
2. Filet waschen und trocken tupfen. Gemüsebrühe ggf. anrühren. Eine ofenfeste Pfanne mit 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Filet rundherum ca. 3–4 anbraten, salzen und pfeffern, mit Rotwein und Brühe ablöschen. Suppengemüse, Zwiebel, Thymian und Lorbeer hinzufügen und zugedeckt im Backofen für ca. 30 Min. garen.
3. Filet herausnehmen, abkühlen lassen und in sehr dünne Scheiben schneiden. 150 ml vom Bratenfond zusammen mit Sojasauce, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Filetscheiben in der Sauce 30 Min. marinieren lassen.
4. Pinienkerne in einer Pfanne fettfrei ca. 3 Min. anrösten. Basilikum waschen, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Tomaten waschen, Strunk entfernen, in Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Filetscheiben auf Esslöffeln drapieren und zusammen mit Tomate und Basilikum servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	325 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	10 g