



Schweinefilet im Kräuter-Senf-Mantel mit Rahmsauerkraut und Schupfnudeln



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Schalotten	1 St.
Schnittlauch, frisch	10 g
Petersilie, frisch	15 g
Öl	4 EL
Zucker	
Sauerkraut	500 g
Schlagsahne	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Butter	2 EL
Senf	2 TL
Schupfnudeln	800 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Teller, kleiner Topf, große Pfanne

1. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Schnittlauch und Petersilie waschen und trocken schütteln. Schnittlauch in feine Ringe schneiden, Petersilie fein hacken.
2. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotte darin mit 1 Prise Zucker ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Sauerkraut zugeben, mit Sahne auffüllen und ca. 15 Min. köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl und 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen, Schweinefilet kräftig salzen, pfeffern und rundherum ca. 2–3 Min. goldbraun anbraten. Fleisch danach in eine Auflaufform setzen, mit Senf einreiben und im Ofen ca. 10–15 Min. fertig garen. Pfanne nicht säubern.
4. 2 EL Öl zum Bratensatz in der Pfanne geben und darin Schupfnudeln mit 1 Prise Salz unter gelegentlichem Schwenken auf mittlerer Stufe ca. 6–8 Min. goldbraun braten. Nach ca. 5 Min. 1 EL Butter zugeben.
5. Kräuter gleichmäßig auf einem Teller verteilen. Schweinefilet aus dem Ofen nehmen, ca. 3 Min. ruhen lassen und halbieren. Stücke mit der Oberseite in die Kräuter drücken und kurz wälzen. Schweinefilet im Kräuter-Senf, Schupfnudeln und Rahmsauerkraut auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	747 kcal
Kohlenhydrate	86 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	21 g