



Schweinefilet im Speckmantel mit Karotten-Ingwer-Creme & Brokkoli



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	6 St.
Ingwer, frisch	10 g
Schalotten	1 St.
Butter	3 EL
Zucker	
Salz	
Zitronen	1 St.
Brokkoli	1 St.
Schweinefilet	600 g
Bacon	6 Scheiben
Öl	1 EL
Honig	1 EL
Frischkäse, natur	4 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp, Alufolie, Pürrierstab

1. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und grob würfeln. Ingwer schälen und grob hacken. Schalotte halbieren, schälen und grob würfeln.
2. In einem Topf 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin mit 1 Prise Zucker ca. 3 Min. unter Rühren anbraten. 50 ml Salzwasser angießen, aufkochen und alles ca. 20 Min. auf mittlerer Stufe zugedeckt garen.
3. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Brokkoli waschen und in kleine Röschen brechen. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Brokkoli im siedenden Salzwasser ca. 2 Min. garen. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
4. Derweil Schweinefilet waschen, trocken tupfen, in ca. 5 cm dicke Medaillons schneiden und jedes Medaillon mit 1 Scheibe Bacon fest umwickeln. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Medaillons darin rundherum ca. 6–7 Min. anbraten. Fleisch anschließend salzen und pfeffern und in Alufolie gewickelt bis zum Anrichten ruhen lassen.
5. 50 ml Wasser, 1 EL Zitronensaft und Honig zum Bratensatz in die Pfanne geben, vermischen und aufkochen. 2 EL Butter zugeben und Brokkoli darin auf mittlerer Stufe ca. 3 Min. erwärmen.

6. Inzwischen die weichen Karotten im Topf fein pürieren, Frischkäse untermischen und mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Schweinemedallions mit Karottencreme und Brokkoli auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	442 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	17 g