



Schweinefilet im Speckmantel mit Rosenkohl und Portwein Sauce



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|--------|
| Schweinefilet | 600 g |
| Rosenkohl, frisch | 800 g |
| Öl | 7 EL |
| Honig | 1 TL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Bacon | 150 g |
| Portwein | 150 ml |
| Rinderbrühe | 400 ml |
| Speisestärke | 1.5 EL |
| Butter | 3 EL |
| Schupfnudeln | 800 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Pfanne, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp, Alufolie

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Schweinefilet zum temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Rosenkohl waschen, unschöne äußere Blätter entfernen, Strünke dünn abschneiden, sodass die einzelnen Blätter noch zusammenhalten, und die Röschen der Länge nach halbieren. Auf einem Backblech mit Backpapier Rosenkohl mit 3 EL Öl, 1 TL Honig, Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen ca. 30 Min. rösten
2. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bacon nebeneinander auslegen. Schweinefilet daraufsetzen und mit Bacon ummanteln. Eine Pfanne mit 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Schweinefilet im Speckmantel darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. In Alufolie wickeln und zum Rosenkohl in den Ofen geben. Ca. 20 Min. zu Ende garen.
3. Pfanne erneut auf hoher Stufe erhitzen. Bratensatz mit Portwein ablöschen und ca. 2 Min einköcheln. Rinderbrühe zugeben und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min einköcheln lassen, bis die Hälfte der Flüssigkeit etwas verdampft ist. In einer Schüssel Speisestärke in etwas Wasser auflösen und Sauce damit abbinden.
4. Währrenddessen in einer 2. Pfanne 1 EL Butter und 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Schupfnudeln darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Mit Salz würzen.

5. Zum seriveren Schweinefilet im Speckmantel und Rosenkohl aus dem Ofen nehmen. In die warme Protwein Sauce 2 EL kalte Butter einrühren, sodass sie leicht dickflüssig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schweinefilet im Speckmantel mit geröstetem Rosenkohl, Schupfnudeln und Protwein Sauce auf Teller verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|-----------|
| Kaloriengehalt | 1074 kcal |
| Kohlenhydrate | 105 g |
| Eiweiß | 55 g |
| Ballaststoffe | 13 g |
| Fette | 41 g |