



Schweinefilet in Tomatensugo und Linsengemüse

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Linsen, braun	300 g
Schweinefilet	600 g
Balsamicoessig, hell	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Schalotten	2 St.
Zitronen	1 St.
Karotten	2 St.
Petersilie, frisch	25 g
Äpfel, rot	2 St.
Öl	2 EL
Tomaten, gehackt	400 g
Zucker	
Chili, gemahlen	5 g
Olivenöl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, große Auflaufform, Sieb, grobe Reibe

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Linsen in einem Sieb abspülen. In einem Topf mit Wasser bedecken und auf mittlerer bis hoher Stufe aufkochen. Anschließend auf niedriger Stufe ca. 20 Min. bissfest köcheln.
2. Inzwischen Filet waschen, trocken tupfen und in einer Schüssel mit 4 EL Balsamico und je 1 Prise Salz und Pfeffer marinieren. Zum Durchziehen ca. 15 Min. beiseitestellen.
3. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Karotten schälen, Enden entfernen und grob raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Äpfel waschen und bis auf das Kerngehäuse raspeln.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen Schalotten darin anschwitzen. Tomaten und ca. 100 ml Wasser zugeben. Die Hälfte der Apfelraspel zur Sauce geben. Mit je 1 Prise Zucker, Salz, Chili und Pfeffer würzen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. köcheln.
5. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Filet darin rundherum ca. 3 Min. goldbraun anbraten und anschließend in Alufolie gewickelt im Ofen ca. 8–10 Min. garen.
6. Fertige Linsen in das Sieb abgießen. In einer Schüssel Linsen mit Karotten, Apfelraspeln und Petersilie vermengen. Mit 2 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico, 1 EL Zitronensaft, Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Schweinefilet aus dem Ofen

nehmen, aufschneiden und mit Linsengemüse und Tomatensauce auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	462 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	10 g