



Schweinefilet mit Kräuterkruste

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	30 g
Basilikum, frisch	20 g
Thymian, frisch	5 g
Eier	2 St.
Butter	100 g
Senf	1 TL
Paniermehl	100 g
Öl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Eier trennen, Eiweiß dabei anderweitig verwenden. In einer Schüssel weiche Butter mit einem Handrührgerät mit Schneebesens cremig aufschlagen. Senf, Eigelb, Knoblauch und Kräuter zugeben und verrühren. Paniermehl zugeben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Schweinefilet ca. 5 Min. rundherum goldbraun anbraten. In eine Auflaufform legen, Kräuterkruste auf dem Schweinefilet verteilen und leicht festdrücken. Im Ofen ca. 15 Min. garen.
4. Schweinefilet mit Kräuterkruste aus dem Ofen nehmen. In Medaillons schneiden und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen karamellierte Karotten und [Kartoffelpüree Grundrezept](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	542 kcal
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	31 g