



Schweinefilet mit Rhabarber-Gemüse

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|--------|
| Schweinefilet | 600 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Öl | 3 EL |
| Weißwein, trocken | 100 ml |
| Gemüsebrühe | 250 ml |
| Rhabarber | 300 g |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Brauner Zucker | 1 EL |
| Basilikum, frisch | 20 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne mit Deckel, Küchenkrepp

1. Filet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schweinefilet rundherum ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Mit jeweils 50 ml Wein und Brühe ablöschen, auf mittlere Stufe reduzieren und zugedeckt ca. 25 Min. garen.
2. Rhabarber waschen, ggf. schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und hacken.
3. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Rhabarber mit Zwiebel ca. 2 Min. anbraten. Mit restlichem Wein und Brühe ablöschen und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. weich garen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
4. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Schweinefilet aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden. Bratensaft zum Rhabarber-Gemüse geben und mit Basilikum zum Schweinefilet servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Kartoffelpüree Grundrezept](#).

Du suchst noch eine passende Vorspeise? Wie wäre es mit [Kräuterschaumsuppe mit Garnelen](#)

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 292 kcal |
| Kohlenhydrate | 10 g |
| Eiweiß | 33 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 9 g |