

Hauptspeise



# Schweinefilet mit Pfefferkruste

## und Bratkartoffeln

🕒 30 min Zubereitungszeit

🕒 45 min Kochzeit

🔥 599 kcal pro Portion

●●● Mittel

🇩🇪 Deutsche Küche

🌐 International



## Zutaten

2 Portionen

500 g Schweinefilet

500 g Kartoffeln, festkochend

4 Zweige Thymian

2 El Senf

1 El Honig

4 El Pfeffer, geschrotet

1 Zwiebel

0,25 Bund Petersilie

2 El Butterschmalz zum Braten

1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

## Zubereitung

- 1 Kartoffeln abwaschen und in einem passenden Topf mit ausreichend kochendem Salzwasser ca. 20 Min. kochen. Anschließend abschütten und auskühlen lassen.
- 2 Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Schweinefilet abwaschen, von überschüssigem Fett und Sehnen befreien. In 4 gleichgroße Stücke schneiden. In einer Pfanne ordentlich Butterschmalz erhitzen. Schweinefilet von allen Seiten scharf anbraten, mit Salz würzen. Danach aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 3 Thymian fein hacken. Senf, Honig und Thymian in einer kleinen Schüssel vermengen. Schweinefilet gleichmäßig mit dem Senf bestreichen. Pfeffer auf einem Teller ausbreiten. Schweinefilet darin wälzen, Pfeffer gut andrücken. Schweinefilets in eine Auflaufform legen und ca. 30–35 Min. im Ofen zu Ende garen.
- 4 Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Petersilie fein hacken. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Erneut Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin knusprig braun braten. Kurz vor Schluss die Zwiebel mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Petersilie bestreuen.
- 5 Schweinefilet zusammen mit den Bratkartoffeln auf Tellern anrichten.

## Nährwerte

	<b>pro 100g</b>	<b>pro Portion</b>
Brennwert	418kJ /100kcal	2.503kJ /599kcal
Fett	3g	15g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	7g
Kohlenhydrate	9g	50g
davon Zucker	2g	11g
Eiweiß	11g	65g
Salz	1g	4g