


 Hauptspeise



Schweinefilettaschen

gefüllt mit Blattspinat und Fetakäse

 10 min Zubereitungszeit

 30 min Kochzeit

 967 kcal pro Portion

••• Leicht

 International



Zutaten

2 Portionen

30 g Knoblauchzehe

50 ml Olivenöl

30 g Butter

200 g Blattspinat

etwas Salz und Pfeffer

400 g Schweinefilet

100 g Fetakäse

150 g Baguette

60 g Kräuterquark

Zubereitung

- 1 Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Eine Pfanne mit 10ml Öl und 20g Butter erhitzen. Knoblauch darin anschwitzen.
- 2 Blattspinat ausdrücken und in die Pfanne mit dem angebratenem Knoblauch geben. Kurz durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Schweinefilet der Länge nach aufschneiden, so dass eine Tasche entsteht. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- 4 Schweinefilet mit Spinat und Fetakäse füllen. Fetakäse dafür zerbröseln.
- 5 Ein Pfanne mit dem restlichen Öl und der restlichen Butter erhitzen. Die Tasche des Filets wieder zusammenrollen und somit schließen. Das Filet von allen Seiten vorsichtig anbraten, so dass die Füllung nicht rausfällt.
- 6 Das Filet auf ein Blech geben und mit dem Fett aus der Pfanne übergießen. Salzen und pfeffern. Auf 180 Grad für 25 Minuten garen.
- 7 Baguette gegebenenfalls aufbacken, dann aufschneiden und mit Kräuterquark bestreichen.

- 8 Schweinefilet aus dem Ofen holen und auf das Baguette legen.
Sofort servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	784kJ /187kcal	4.005kJ /967kcal
Fett	10g	53g
davon gesättigte Fettsäuren	5g	26g
Kohlenhydrate	10g	49g
davon Zucker	1g	3g
Eiweiß	13g	66g
Salz	1g	3g