



Rosa Schweinelendchen auf buntem, süß - saurem Gemüse

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Pikant und schnell zubereitet, mit dem krokanten Gemüse unwahrscheinlich lecker

Zutaten

- 700 - 800g pariertes Schweinefilet
- 1 kleine, rote Paprikaschote
- 1 kleine, grüne Paprikaschote
- 1 kleine, gelbe Paprikaschote
- 1 kleine, Zucchini , 1 - 2 junge Möhren
- 50 g weiße Champignons, in dünnen Scheiben
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- Etwas Senf
- 1 fein geschnittene Knoblauchzehe
- Etwas Butterschmalz zum Braten
- Etwas heller Balsamico

Zubereitungsart

Schritt1

Vorgehensweisen in folgenden Schritten:

Schritt2

Vorbereitung des Schweinefilets:

Schritt3

Die parierten Schweinefilets 3 cm vor der Spitze etwas einschneiden, überklappen und mit Küchengarn binden, befestigen.

Schritt4

(Ist ein kleiner Köchtrick, so gart Brät das Filet gleichmäßig)

Schritt5

Mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprika würzen und mit etwas Senf, dünn einstreichen.

Schritt6

Danach in einem ausreichend großen Bräter oder Pfanne in heißem Butterschmalz von allen Seiten anbraten, Farbe nehmen lassen.

Schritt7

Den Rosmarinzweig und Thymianzweig und etwas frischen Majoran mit braten.

Schritt8

Für ca. 18 - 20 min. in den auf 140° C vorgeheizten Backofen geben, langsam garen, rosa lassen. Danach prüfen und 2 - 3 min. "ausruhen" lassen.

Schritt9

Das Gemüse:

Schritt10

Den Paprika putzen und vierteln, in zwei Zentimeter große Rauten schneiden. Die Zucchini halbieren, dann in dünne Scheiben und ebenfalls in gleich große Rauten schneiden, ebenso die Möhren, die Champignons halbieren.

Schritt11

Die Zwiebel fein würfeln und mit Knoblauch und etwas Zucker und Butterschmalz glasig angehen lassen. Mit Balsamico ablöschen und das vorbereitete Gemüse dazu geben.

Schritt12

Salzen, pfeffern, ev. mit wenig Gemüsebrühe angießen. 4 - 5 min. bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, „al dente“ lassen, kurz halten.

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

Das dünn aufgeschnittene, rosa Schweinefilet auf dem bunten,

Schritt15

süß - auren Gemüse anrichten und sofort servieren.

Rezeptart: Schweinefleisch **Tags:** bunt, bürgerlich, gesund, pikant, schnell zubereitet

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/rosa-schweinelendchen-auf-buntem-suess-saurem-gemuese/>