

# Schweinefilet mit Gemüse

Fleisch - Schwein

Vorbereitungszeit: 45 Minuten } 1½ Stunde  
Zubereitungszeit: 45 Minuten

ZUTATEN für ... Personen		4	6
Schweinefilet	g	800	1200
Weinbrand	EL	3	5
Sojasoße	ml	180	270
Sojabohnensprossen	g	250	375
Zucchini	g	250	375
Möhren	g	250	375
Öl	EL	4	6
Butter, kalt	EL	4	6
Salz, Pfeffer			
Alufolie			

## VORBEREITEN:

1. Von Weinbrand und Sojasoße eine Marinade anrühren.
2. Fleisch waschen und 20 Minuten marinieren.
3. Sojasprossen waschen.
4. Zucchini und Möhren putzen und in dünne Scheiben schneiden.

## ZUBEREITUNG:

1. Fleisch aus der Marinade nehmen. **Marinade aufheben!** Fleisch abtrocknen, mit Pfeffer und Salz würzen und in heißem Öl anbraten. Hitze reduzieren und 12 Minuten weiterbraten.
2. Fleisch in Alufolie wickeln und 8 Minuten ruhen lassen.
3. Vorbereitetes Gemüse andünsten. Marinade mit 120 (180) ml Wasser verlängern und über das Gemüse geben.
4. Mit Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken und die kalte Butter begeben.
5. Filet in Scheiben auf dem Gemüse anrichten.

## BEILAGEN / GETRÄNKE:

- \* Salzkartoffel oder Baguette