

Kochen mit Klaus

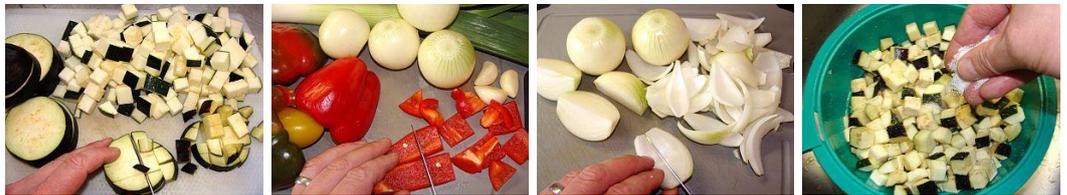
Schweinefilet mit mediterranem Gemüse

Zutaten: (Für 5-6 Personen)

- 2 Filets (à 550 g), 500 g Paprika-Mix, 4 Zwiebeln, 3 Knobizehen, Salz,
- Pfeffer, Olivenöl, Paprikapulver, 50 g Schinkenwürfel, 400 g Zucchini
- 300 g Lauch, 300 g Aubergine, 50 ml Fleischbrühe, 1 EL Bratensaft,
- getrockneter Rosmarin, Oregano & Thymian, einige Zweige Thymian

Zubereitung:

1. Gemüse putzen. Zucchini u. Aubergine in mittlere, Paprika in grobe, Knobi in kleine Würfel, Lauch in Ringe schneiden. Zwiebeln achtern. Aubergine u. Zucchini salzen u. 15 Min. in einem Sieb abtropfen lassen. Filets waschen, trocknen, von Sehnen befreien u. pfeffern.



2. Filets in heißem Öl rundum braun anbraten. Salzen u. mit Thymianzweigen belegt in Alufolie gewickelt ca. 35 Min. bei 120°C im vorgeheizten Backofen fertig garen.



3. Schinkenwürfel im Bratfett anbraten. Zwiebelnspalten, Aubergine, Zucchini, Paprika, Lauch u. Knobi mitbraten. Brühe zugeben, abgedeckt ca. 5 Min. dünsten. Bratensaft einrühren, ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver u. Kräutern abschmecken.



Tipp des Chaoten: Mit Salzkartoffeln u. Kräuterbutter reichen.



Erstellt von Klaus am 10.09.2016