



Rezept zum Tellermodell

Schweinsfilet an Joghurt-Mintsauce auf Gemüse-Birnen-Ragout



Nährwertangaben pro Portion

Energie	460 kcl
Eiweiss	35 g
Kohlenhydrate	48 g
Fett	12 g

In % der Gesamtenergie

32%
44%
24%



Rezept zum Tellermodell

Schweinsfilet an Joghurt-Mintsauce auf Gemüse-Birnen-Ragout

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten

450 g Schweinsfilet vom Schweizer Schwein
Salz, Pfeffer
1 EL Senf
2 EL HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*

Gemüse-Birnen-Ragout:

800 g Kartoffeln, geschält
80 g Zwiebeln geschält
200 g Rüeblı geschält
100 g Kohlrabi geschält
1 dl Gemüsebouillon
1 mittlere Birne
1 mittlere Zucchini, klein gewürfelt
Salz, Pfeffer

Joghurt-Mintsauce:

100 g Joghurt nature
100 g Halbfettquark
Salz, Pfeffer
4 EL frische Pfefferminze, fein gehackt

* besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hoherhitzen

Zubereitung

Geschälte Kartoffeln, Rüeblı und Kohlrabi klein würfeln. Zwiebel fein hacken, mit Kartoffeln, Karotte und Kohlrabi und der Bouillon aufkochen, zugedeckt weich garen.

Birnen schälen und zusammen mit Zucchetti klein würfeln, zur Kartoffel-Gemüse-Mischung geben und kurz mitgaren, würzen.

Fleisch würzen, im Öl rundherum je ca. 15 Minuten braten. Nach der Hälfte der Zeit, Fleisch mit Senf bestreichen. Fleisch in Scheiben schneiden und auf dem Gemüse-Birnen-Ragout anrichten.

Für die Mint-Sauce alle Zutaten verrühren und dazu servieren.

