



Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

Schweinsfilet an Joghurt-Mintsauce auf Gemüse-Birnen-Ragout



Nährwertangaben pro Portion

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

In % der Gesamtenergie

32%
44%
24%



Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

Schweinsfilet an Joghurt-Mintsauce auf Gemüse-Birnen-Ragout

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten

Schweinsfilet:

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

Gemüse-Birnen-Ragout:

- 800 g Kartoffeln, geschält
- 80 g Zwiebeln geschält
- 200 g Rüebli 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, Rüebli 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.

