



Rezept zum Tellermodell

# 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%



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 Rüeblen 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, Rüeblen 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.

