



Schweinefilet im Speckmantel mit Tomaten-Rahm-Soße

Zutaten:

- 600 g Schweinefilet
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Senf
- 250 g Bacon-Scheiben
- 1 EL Bratfett
- 200 g Frischkäse mit Kräutern
- 2 EL Tomatenmark
- 150 ml Sahne zum Kochen
- 100 ml Milch
- 1 EL Gartenkräuter



Zubereitung:

- Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Das Schweinefilet von Fett und Sehnen befreien und in 2 cm dicke Medaillons schneiden. Auf die Schnittfläche legen und etwas platt drücken.
- Dann eine Seite mit Salz und Pfeffer würzen, die zweite Seite mit Senf bestreichen.
- Die Medaillons jeweils mit einer Scheibe Speck umwickeln (falls der Speck nicht ganz reicht geht es bei den restlichen Medaillons auch ohne Speck)
- Fett in einer Edelstahl-Antihaft-Pfanne erhitzen und die Medaillons für 1 Minute pro Seite anbraten.
- In einer Schüssel den Frischkäse mit dem Tomatenmark, Sahne, Kräuter, Salz und Pfeffer gut verrühren. Die Sauce über das Fleisch in der Pfanne geben und alles für ca. 20 Minuten im Backofen backen.
- Tipp:
 - Ihr wollt noch etwas mehr Kalorien sparen? dann ersetzt die Hälfte des Frischkäses durch einen Frischkäse mit 0,2 % Fett (z. B. Fitline von Exquisa). Wenn ihr hier den Chili-Fitline wählt bekommt ihr auch noch etwas schärfe in die Soße
 - Wenn euch die Kalorien dagegen nicht so wichtig sind könnt ihr die 100 ml Milch noch durch mehr Sahne ersetzen!
 - Falls ihr keine Pfanne habt die auch in den Backofen darf: Nehmt die angebratenen Medaillons aus der Pfanne und gebt sie in eine Auflaufform.

Nährwerte pro Portion bei 6 Portionen

Kalorien:	397 kcal
Eiweiß:	34,2 g
Kohlenhydrate:	3,5 g
davon	2,4 g Zucker
Fettgehalt:	27,5 g

Kontakt Daten:

Beate Sing

☎ 0151/11 22 71 21

✉ beate@saugud-und-lecker.de

🌐 www.saugud-und-lecker.de

<https://www.pamperedchef.eu/sing>