



Schweinefilet auf mediterrane Art

ZUTATEN: (4 Personen)

600 g Schweinefilet
1/2 rote Paprikaschote
10 Cherrytomaten
rote Pfefferschoten
frische Kräuter
Bruschettagewürz

KOCHGESCHIRR:

Zubereitung in der-2,5 l Schmorbratpfanne

ZUBEREITUNG:

1. Schmorbratpfanne erhitzen (mittlere Hitze), warten bis Wasserperlen entstehen
2. dann Fleisch ungewürzt rund um anbraten
3. 5 Minuten bei kleiner Hitze schmoren lassen, dann Fleisch würzen (Salz, Pfeffer, Tymianzweige, frische Kräuter),
4. Cherrytomaten mit Bruschettagewürz und zerkleinerte Pfefferschoten dazu geben, mit Deckel noch einmal aufkochen lassen, Topf verschließen und in den Warmhaltering stellen.
5. 10 bis 15 Minuten softgaren. Filet schmeckt jetzt am besten, da noch leicht rosa und saftig.

Ankochzeit

5 bis 7 Minuten

Softgaren

10 bis 15 Minuten

Servier Tipp:

Dazu passt sehr gut Reis oder softgegarnte Kartoffeln.