

Gefüllte Schweinefilets „One Pot“

Thema:	„One Pot“ einmal anders
Saison:	Immer und Jederzeit
Besonderheit:	ein wenig Geschicklichkeit beim Füllen, aber dann einfach nur „Easy cooking“
Zu Beachten:	immer frische Karotten verwenden

Zutaten / Einkaufsliste (für 4 Personen)

800 g	Schweinefilet
2 Stk.	Frühlingszwiebel
1 Scheibe	Toastbrot
100 g	Frischkäse mit Kräutern
1	Ei
100 g	Bauernschinken
1 kg	Kartoffel
1 kg	Karotten
n.B.	Öl
n.B.	Salz und Pfeffer
n.B.	Brühe
n.B.	Sauerrahm
n.B.	Mehl



Zubereitung

Für die Fülle, das Toastbrot fein hacken mit dem Frischkäse, dem fein gehackten Frühlingszwiebel und dem Ei vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Schweinefilet salzen und pfeffern. Danach der Länge nach eine Tasche einschneiden und mit der Masse befüllen. Den Bauernschinken überlappend und großflächig auflegen und darin das gefüllte Schweinefilet einrollen und mit einem Bindfaden zusammenbinden.

Die Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden sowie die Karotten ebenso in größere Streifen schneiden und nach Wunsch salzen und pfeffern. Gemeinsam mit dem Schweinefilet in eine große Auflaufform geben, mit Brühe angießen, dass der Boden der Auflaufform bedeckt ist, und im vorgeheizten Backrohr (Heißluft 180°C) ca. 45 Minuten braten lassen. Dazwischen immer wieder mit Brühe angießen und die Kartoffeln und die Karotten mehrmals wenden. Zum Schluss den verbleibenden Saft mit etwas Sauerrahm und Mehl abbinden

Gutes Gelingen und Guten Appetit

