



[SEXYGLASFUTTER.DE](http://SEXYGLASFUTTER.DE)

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) – [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) – [PROTEINFOOD](#)

## Filetpfanne mit Gemüse



### Einkaufsliste:

Schweinefilet, 1 Bio frisch

Rapsöl

Paprika, 2, rot, gelb oder orange

Möhren, 3, Bio, mittelgroß

Zwiebeln, 2

Knoblauch, 3 frische Zehen

Paprikamark, Tube

Rotwein

Thymian

Bohnenkraut

Schmand

Mineralwasser

Rinderfond

Pfeffer





Salz



[SEXYGLASFUTTER.DE](http://SEXYGLASFUTTER.DE)

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

## Filetpfanne mit Gemüse

 anregend	 einfach	
	 warm servieren	 gut einzufrieren

### Vorbereitung:

- Schweinefilet parieren (Fett und Sehnen entfernen)
- Filets in 2 cm breite Längsstreifen schneiden, auf ca. 4 cm kürzen
- Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden
- Zwiebeln klein schneiden
- Bei den Paprikaschoten je 1 cm oben und unten abschneiden, die Schoten längs teilen, Kerne und weiße Stege entfernen.
- Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
- Thymian, Bohnenkraut und Knoblauch klein hacken.

### Zubereitung:

- Fleisch in Rapsöl portionsweise scharf in einer Pfanne anbraten.
- In einem Topf Öl erhitzen, die Möhren und das Paprikamark anschwitzen.
- Paprika und Zwiebeln dazugeben und mit Rotwein (ca. 100 ml) ablöschen.
- Schmand ( ca. 100 g) zufügen und ca. 15 min. einköcheln lassen.
- Das Fleisch, die Kräuter und den Rinderfond unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Tipps:

- Das frische Filet nicht in einem Arbeitsgang, sondern portionsweise anbraten: gibt man zuviel Frischfleisch in die Pfanne, läuft Saft raus und verhindert, daß das Fleisch brät, es düstet dann quasi nur, ohne schöne / braune / leckere Röstaromen zu bilden.
- Das Gericht in halbhohen, breiten Gläsern servieren. Eine Sättigungsbeilage kann entfallen.
- Dazu schmeckt frisches Baguette und ein leichter Rose.