



Schweinefilet mit Rosmarinkruste auf Fenchelgemüse

Zutaten

- 500 g Schweinefilet
- 60 g Toastbrot
- 3 EL schwarze Oliven, entsteint
- 2 EL Butter
- 1 Beutel MAGGI Fix für Rosmarin Kartoffeln
- 1 Eigelb
- 200 g Fenchelknollen
- 60 g Schalotten
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 2 EL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (Tube)

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Schweinefilet waschen und trockentupfen. Toastbrot entrinden und klein würfeln. Oliven in Würfel schneiden. Toastbrotwürfel und Oliven mit weicher Butter, 2 EL aus MAGGI Fix für Rosmarin Kartoffeln und Eigelb vermengen.
3. Fenchelknollen putzen, waschen und in dünne Spalten schneiden. Schalotten putzen und in Spalten schneiden. In einer Schüssel mit dem restlichen Beutelinhalt und mit Olivenöl vermengen.
4. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Das Schweinefilet rundum anbraten, herausnehmen und mit THOMY Delikatess-Senf bestreichen. Im Bratensatz das Gemüse ca. 7 Min. andünsten. In eine Auflaufform (34 x 24 cm) füllen. Das Schweinefilet darauflegen, die Kruste daraufgeben und fest andrücken. Im Backofen ca. 20 Min garen. Mit einem Stück Alufolie abdecken und weitere 10 Min. garen, damit die Kruste nicht zu dunkel wird.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	18 g
Energie	522 kcal
Fett	30 g
Protein	44 g

🕒 45 Minuten

⊕ 3 Portionen