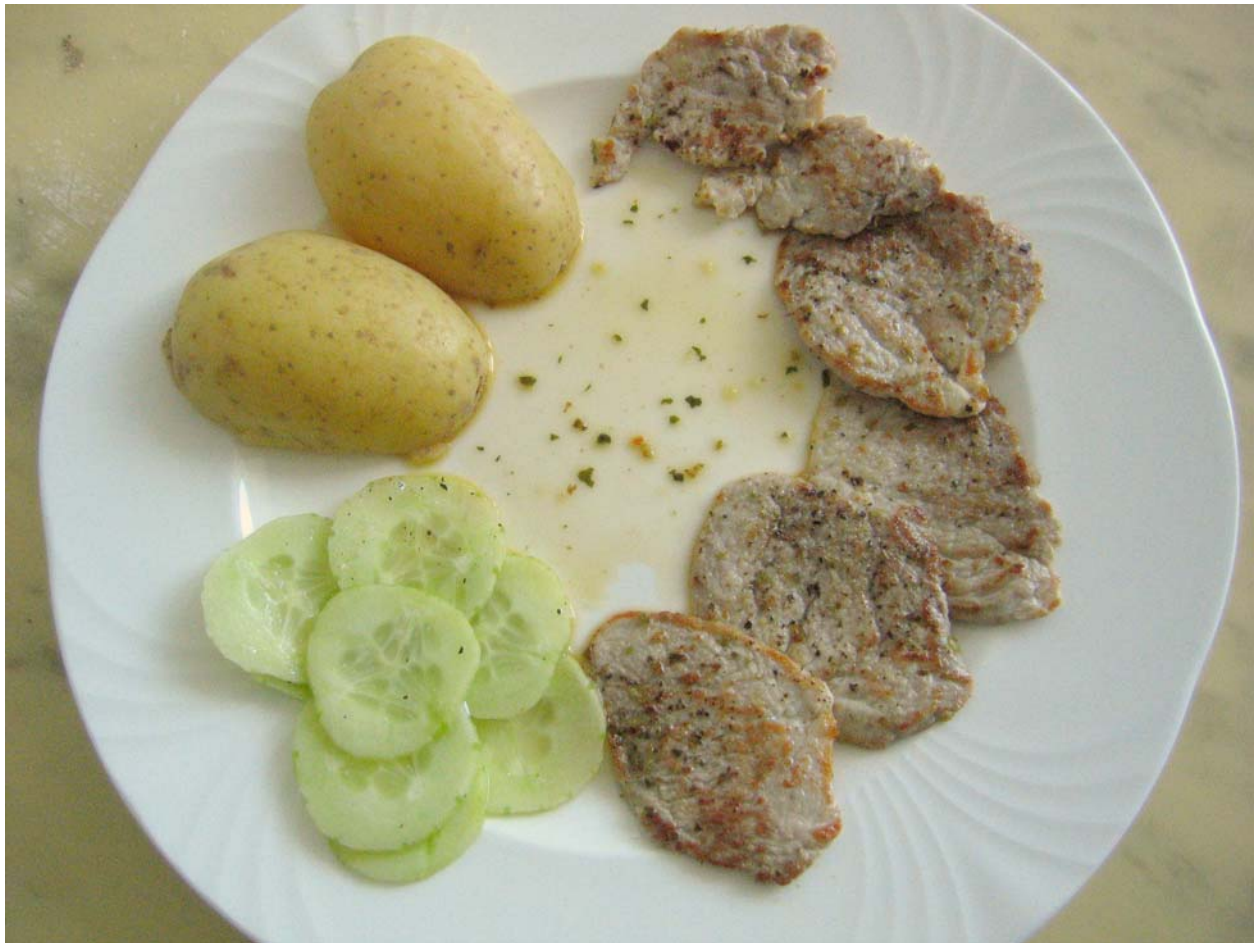


# Schweinefiletscheiben mit Pellkartoffeln und Gurkensalat



## Zutaten für zwei Personen:

150 g Schweinefilet  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Oregano  
Mehl zum Streuen  
1 Knoblauchzehe (optional)  
1/2 EL Olivenöl  
50 ml trockener Weißwein  
50 ml Gemüsebrühe  
1 kleine Ecke Butter  
2 mittlere Pellkartoffeln, ca. 200 g  
1/2 TL Kümmel  
1/2 kleine Salatgurke  
1 1/2 EL Weißweinessig  
2 EL neutrales Öl

1. Pellkartoffeln in der Schale zusammen mit einem halben TL Kümmel ca. 40 Minuten kochen.  
2. Gurke waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Eine Vinaigrette aus Salz, Pfeffer, 1 1/2 EL Weißweinessig und 2 EL neutralem Öl rühren und die Gurken damit beträufeln. 30 Minuten ziehen lassen.  
3. Schweinefilet sauber parieren und in 6-7 mm dicke Scheiben schneiden. Einen Gefrierbeutel seitlich aufschneiden. Die Filetscheiben zwischen den Folien sehr dünn plattieren.  
4. Auf beiden Seiten dünn mit Mehl bestäuben. Mit Salz und Oregano würzen.

5. Knoblauch schälen, halbieren, in einer großen beschichteten Pfanne in 1/2 EL Olivenöl anbraten und wieder herausnehmen.  
6. Die Fleischscheiben portionsweise auf jeder Seite bei nicht zu starker Hitze 30-40 Sekunden braten. Nicht zu viele Scheiben auf einmal in die Pfanne geben und nicht übereinander legen. In Alufolie warm stellen.  
7. Für die Sauce den Bratensatz mit Weißwein ablöschen, etwas einköcheln lassen. Gemüsebrühe zugeben, weiter köcheln lassen und dann eine Ecke kalte Butter einrühren.

## Hinweise:

Diat.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 50 min, Hauptspeisen, Diät, Fleisch, Schwein, italienisch (nur die Schnitzelchen), bayerisch (der Gurkensalat), ca. 300 kcal pro Portion.

Rezept und Foto: Walter  
Stand 18.01.2023