

Filet vom Schwein, Kalb oder Rind mit Kräutern in der Folie,

Paprika-Couscous.

Zutaten für 10 Personen

1,5 kg Filet vom Schwein, Kalb oder Rind, frisch
40 g Kräutermischung, frisch
0,4 kg Gemüse am Stück (Karotten, Staudensellerie)
0,1 kg Zwiebeln, in Würfeln
0,1 kg Lauch, frisch, in Ringen
30 ml Rapsöl
0,4 kg Quinoa-Korn, ganzes Korn
1,0 l Gemüsebrühe, gekocht
1St Lorbeerblatt
1St Gewürznelken
0,4 kg Gemüsepaprika bunt, frisch, in Würfel
20 g Petersilie frisch, gehackt
10 g Salz/Pfeffer, Mischung
1,0 l Bratenjus, fertig

Zubereitung

1. Das Filet Ihrer Wahl in Kräutermischung (je Saison) wenden, auf das Gemüse in eine Bratfolie geben oder in Pergament einrollen, in Alufolie gut verschließen und auf dem Grill je nach dicke des Filets ca. 20 Minuten garen, dann ruhen lassen.
2. Zwiebeln und Lauch in Rapsöl angehen lassen, Quinoa-Korn dazugeben, mit angehen lassen, dann mit der Gemüsebrühe, Lorbeer und Nelke aufkochen, 15 Minuten köcheln und quellen lassen, Lorbeer und Nelken entfernen, die blanchierten Paprikawürfel sowie die Petersilie dazugeben.
3. Das Filet Ihrer Wahl aus der Bratfolie nehmen, etwas mit der Salz-Pfeffer-Mischung nachwürzen.
Den in der Folie entstandenen Bratenfond zur fertig gekochten Bratenjus geben.
4. Den Paprika-Couscous mittig auf dem Teller anrichten, das Filet in Scheiben schneiden, darauf legen, die Bratenjus an saucieren.

Wellness-Gedanke

Quinoa – das „magische“ Korn der Inka. Es ist reich an Mineralstoffen wie z. B. Eisen und Magnesium. Ein „magisches“ Gericht für Körper und Seele.

Küchentipp

Austausch der Kräuter oder Gemüse (Zitronengras, Mediterrane oder Italienische Kräuter, Tomaten, Zucchini, Auberginen, Pilze.)

Tipp zur Gartechnik

Filet nach dem ruhen, vor dem Gast öffnen, Duft öffnet die Geschmacksknospen.

Nährwertschätzung pro Portion

EW: 32,1 g, Fette: 9,9 g, KH: 23,4 g, kcal: 312, kJ: 1307

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost
- Fettstoffwechselstörung
- Diabetes mellitus (unter Berechnung der BE)
- Purinarme Kost (80 g Fleisch)

Eigene Notizen