



Diätmann

Rezept der Woche

Schweinefilet mit Senfsahnekruste

12 EL	Margarine
500 g	Zwiebeln, in Ringen
1 Schuss	Weinessig
2 Becher	Crème fraîche
6 TL	Senf, mittelscharf
800 g	Schweinefilet
12 Scheiben	Schinkenspeck, dünn geschnitten

Zwiebelringe in Margarine ca. 5 Minuten dünsten, bis sie fast weich sind. Den Weinessig dazugeben unditerrühren bis die Flüssigkeit verdampft ist. Crème fraîche unter die Zwiebeln rühren, weitere 5 Minuten köcheln lassen. Senf untermischen mit Salz, Pfeffer und eine gute Prise Zucker abschmecken. Schweinefilet in 12 Portionen teilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schinkenspeck um das Fleisch wickeln. Die Filetpäckchen in eine gefettete Auflaufform setzen und Zwiebel-Senf-Mischung darauf verteilen.

Bei 220°C 40-45 Minuten überbacken.

