

Schweinefilet mit Bohnen und Salzkartoffeln



Ein Sonntagsgericht

Eigentlich ist dies ja ein Essen für den morgigen Tag, also Sonntag. Ein Filet mit Bohnen und Kartoffeln.

Das Gericht ist sehr einfach zuzubereiten. Man gart Kartoffeln und Bohnen in kochendem Salzwasser, notfalls auch in einem Topf.

Gegen Ende der Garzeit brät man das gewürzte Schweinefilet jeweils einige Minuten auf jeder Seite kross in Butter in der Pfanne.

Die gewürzte Bratbutter gibt man als kleines Sößchen über die Kartoffeln.

Mein Rat: Man kann das Filet auch durchaus essen, wenn es

innen noch etwas rosé ist, ich selbst störe mich nicht so sehr daran. Zudem ist das Fleisch dann sehr zart.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Schweinefilet
- 150 g Bohnen
- 3 Kartoffeln
- Bohnenkraut
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Kartoffeln schälen. Bohnen putzen.

Wasser in zwei Töpfen erhitzen und jeweils Kartoffeln und Bohnen darin etwa 15 Minuten garen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Filet auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Filet auf beiden Seiten jeweils etwa 4–5 Minuten kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Bohnen auf einen Teller geben und mit Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen. Etwas vermischen. Zu dem Filet geben.

Kartoffeln ebenfalls zum Filet geben. Bratbutter über die Kartoffeln gießen. Servieren.