

Schweinefilet gefüllt und gratiniert

aus dem Buch „LowFett 30 – „Hausmannskost“
Knaur-Verlag • ISBN • 3-426-64131-3



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Backzeit: ca. 20-25 Minuten

Pro Portion:
216,8 kcal • 5,3 g Fett • 11,8 g KH
21,7 % kcal aus Fett



Schweinefilet gefüllt und gratiniert

Zutaten

200 g TK-Blattspinat
Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
400 g Schweinefilet
1 EL Speisestärke
¼ Milch (1,5% F.)
150 ml Kaffeesahne (4% F.)
50 g Tomatenmark
20 ml Cognac
4 Käse-Scheibletten (20% F.i.Tr.)

Zubereitung

1. Spinat in einem Topf bei mittlerer Hitze unter leichtem Rühren auftauen lassen. Mit Salz, Pfeffer und durchgepresstem Knoblauch kräftig abschmecken. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Das Schweinefilet in vier Stücke teilen und in jedes Stück eine Tasche schneiden. Von innen und außen salzen und pfeffern. Den Spinat so in die Taschen füllen, dass das Fleisch oben aufklafft und die Füllung gut sichtbar ist.
3. Speisestärke mit Milch, Kaffeesahne, Tomatenmark, Cognac, etwas Salz und Pfeffer verrühren und in eine Auflaufform gießen. Die gefüllten Schweinefiletstücke nebeneinander in die Form setzen, jeweils mit einer halben Käse-Scheiblette belegen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 bis 25 Minuten überbacken.