

GLASIERTES SCHWEINEFILET

Rezept von www.daskochbuch.eu



Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Schweinefilet
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Estragonsenf
- 1/4 L Ketchup
- 1/8 L Balsamicoessig
- 1/8 L Honig
- 3 EL Sojasauce
- etwas Olivenöl
- Schnittlauch

Zubereitung:

Ofen auf 190° vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und in etwas Olivenöl anrösten. Senf, Ketchup, Balsamico, Honig und Sojasauce dazugeben, gut verrühren und einmal aufkochen lassen. Schweinsfilet zuputzen, in eine Bratpfanne geben und mit der Glasur übergießen. Ca. 30 Minuten braten, zwischendurch immer wieder etwas Glasur über das Filet gießen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.