

Hauptspeise – „Ofenfilet mit Gemüse“

Zutaten sind:

- ➔ 1 Schweinefilet (500 gr.)
- ➔ 2 große Zwiebeln
- ➔ 1 Eßl. Pflanzenöl
- ➔ 1 Würfel Fleischsuppe
- ➔ 2 TL. Klarer Bratensaft
- ➔ 500 gr. Kartoffeln
- ➔ 250 gr. Möhren
- ➔ Salz
- ➔ Pfeffer
- ➔ 2 Stiele Petersilie
- ➔ 500 ml. Wasser

Und so wird es gemacht:

Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Jeweils etwas flacher klopfen. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Das Fleisch in der Pfanne mit Öl anbraten dann herausnehmen. Die Zwiebeln im Bratöl dünsten. 500 ml. Wasser zum Bratensaft gießen, aufkochen, die Würfel Fleischsuppe und Bratensaft beimengen.

**Weitere
Bemerkungen:**

Fortsetzung – und so wird es gemacht:

Die Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Danach abwechselnd Filet, Zwiebeln, Kartoffeln und die Möhren in eine Auflaufform schichten. Nun jede Lage salzen und pfeffern. Die Brühe hinzu gießen, dann im Ofen ca. 1 Stunde garen. Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Das Ofenfilet mit Petersilie bestreut servieren.

Aufwand und / oder Herstellzeiten

Vorbereiten	ca. ¾ Stunden
Im Ofen <i>backen/garen</i>	200 ° 1 Stunde garen / Umluft 180°
Auf dem Herd kochen	entfällt

was noch wichtig ist:

Man kann auch anderes Gemüse oder ähnliches beimengen – je nach eigenem Geschmack.

Wir wünschen Gutes *Gelingen* und einen „Guten Appetit“