



## *Schweinefilet auf mediterrane Art*

### **ZUTATEN:** (4 Personen)

600 g Schweinefilet  
1/2 rote Paprikaschote  
10 Cherrytomaten  
rote Pfefferschoten  
frische Kräuter  
Bruschettagewürz

### **KOCHGESCHIRR:**

Zubereitung in der-2,5 l Schmorbratpfanne

### **ZUBEREITUNG:**

1. Schmorbratpfanne erhitzen (mittlere Hitze), warten bis Wasserperlen entstehen
2. dann Fleisch ungewürzt rund um anbraten
3. 5 Minuten bei kleiner Hitze schmoren lassen, dann Fleisch würzen (Salz, Pfeffer, Tymianzweige, frische Kräuter),
4. Cherrytomaten mit Bruschettagewürz und zerkleinerte Pfefferschoten dazu geben, mit Deckel noch einmal aufkochen lassen, Topf verschließen und in den Warmhaltering stellen.
5. 10 bis 15 Minuten softgaren. Filet schmeckt jetzt am besten, da noch leicht rosa und saftig.

#### **Ankochzeit**

5 bis 7 Minuten

#### **Softgaren**

10 bis 15 Minuten

#### **Servier Tipp:**

Dazu passt sehr gut Reis oder softgegart Kartoffeln.