# Gefülltes Schweinefilet

## Mit Hartmanns Rosmarinöl




Klingt gut?

# Gefülltes Schweinefilet – für 4 Personen




**Zutaten:**

| | |
|---|---|
| 100 g | Pinienkerne |
| 1 Zweig | Rosmarin |
| 150 ml | Honig |
| 2 | Schweinefilets (à ca. 450 g) |
| 600 g | Kartoffeln |
| 400 g | Karotten |
| 2 Stk. | Lauch |
| 10 EL | Rosmarinöl |
| 3 EL | Sojasoße |
| 75 ml | Balsamicoessig |
| 400 ml | Wasser |
| | Salz, Pfeffer, Zucker |

**Zubereitung:**

Pinienkerne grob hacken, ohne Öl rösten und abkühlen lassen. Rosmarin fein hacken, mit Pinienkernen und 50 ml Honig mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schweinefilets längs einschneiden, mit der Mischung füllen, zuklappen und mit Küchengarn fixieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schälen und vierteln, Karotten würfeln und Lauch in Ringe schneiden. Mit 6 EL Rosmarinöl, Salz und Pfeffer vermengen.

Filets in 4 EL Rosmarinöl rundherum anbraten, in einen Bräter legen und das Gemüse darum verteilen.

Restlichen Honig mit Sojasoße verrühren und das Fleisch damit bestreichen. Bei 175 °C Ober-/Unterhitze ca. 40-45 Minuten garen. Zwischendurch erneut bestreichen und Gemüse umrühren.

Fleisch und Gemüse herausnehmen. Bratensatz mit 400 ml Wasser und Balsamicoessig aufkochen und etwas einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und zusammen servieren.

Ölmühle Hartmann

*Mit Genuss gesünder leben.*