

Schweinefilet „Camembert“

Zutaten

(4 Portionen)

1 ganzes	Schweinefilet
125g	Camembert
	Petersilie gehackt
1 TL	Salz
Etwas	Pfeffer
1 EL	Öl
200-250 ml	Johannisbeersaft schwarz
	Küchengarn zum Binden



Zubereitung:

Schweinefilet von Haut und Sehnen befreien, der Länge nach einschneiden. Nicht zerteilen!!! Den zerdrückten Camembert mit der Petersilie und etwas Pfeffer mischen und in das Filet einfüllen und mit dem Küchengarn verschließen.
Mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl von allen Seiten anbraten.
Mit Johannisbeersaft ablöschen.
Alles in eine Auflaufform umfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C 20-25 Min. backen. Dabei das Filet immer wieder mit dem Bratensaft begießen.

Nährwertangaben pro Portion:

Kalium:	462 mg = 23 %
Phosphat:	302 mg = 25 %
Eiweiß:	29 g
KH:	8 g
Energie:	243 kcal
Fett:	9 g
Cholesterin:	99 mg