



## **Schweinefilet-Topf mit Sprossen**

(2 Portionen)

### **Zutaten:**

250	g	Schweine-Filet
1	TL	Rapsöl
1		Zwiebeln
2	TL	Zitronensaft (frisch gepreßt)
		gemahlener Pfeffer
		jodiertes Salz
400	g	Mungobohnensprossen (ca. 80 g - 4 Tage gekeimt)
1	Stange	Porree
1		Mohrrübe
120	g	Naturreis (ungeschält)
250	ml	Gemüsebrühe
60	g	Kräuterfrischkäse (max. 5 % Fett)



### **Zubereitung:**

Den Reis in Gemüsebrühe garen.

Das Schweinefilet längs halbieren und in gleichmäßig feine Scheiben schneiden (ca. 1 cm). Die Zwiebeln pellen und fein würfeln, den Porree in feine Ringe und die Möhre putzen und in feine Stifte schneiden. In einer beschichteten Pfanne (mit Deckel) das Öl erhitzen, das Fleisch anbraten und die Zwiebel dazugeben. Mit Zitrone, Pfeffer und Jodsalz würzen. Die Mungobohnensprossen gründlich waschen und mit dem Porree und der Mohrrübe ebenfalls dazugeben. Alles abgedeckt etwa 6 Minuten schmoren lassen (evtl. ein wenig Wasser oder Gemüsebrühe zugeben). Zuletzt den Reis zugeben und weitere 2 Min. garen. Vor dem Servieren den Frischkäse unterrühren und nochmals nachschmecken..

### **Nährwerte pro Portion:**

(bei 2 Portionen)

Kilokalorien	:	483	Kilojoule	:	2018
Eiweiß	:	45 g			
Fett	:	9 g			
Kohlenhydrate	:	54 g			