



Besser essen.  
Besser leben.

# Gebackenes Schweinefilet in Senf-Sahne Soße

👤 4 Personen

🕒 25 Minuten

⏱ 8 Minuten

👤 normal

## Zutaten

### Schweinefilet

- 500 g Schweinefilet
- 1 Stck. Blumenkohl
- 200 g Champignons
- 1 Stck. rote Zwiebel
- 1 Stange(n) Petersilie
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Schlagsahne
- 1 EL Speisestärke
- 2 EL Senf
- 1 Prise Salz, Pfeffer
- 1 Stange(n) Frühlingszwiebel



## Zubereitung

### Braten

1. Den Blumenkohl, Zwiebeln und die Champignons klein schneiden. Anschließend das Schweinefilet in ca. 5cm dicke Stücke schneiden. Danach das Schweinefilet gut von beiden Seiten mit Salz würzen.
2. Die Navigeno auf Stufe 6 drehen.
3. Den Audiotherm auf das "Fleischsymbol" drehen.
4. Sobald das "Fleischsymbol"erreicht ist, die Schweinefilet-Stückchen den den Topf tun und gut am Boden andrücken.
5. Sobald das Schweinefilet goldbraun ist, wenden und warten bis die andere Seite ebenfalls goldbraun ist.
6. Anschließend die Schweinefilet-Stückchen in den Servicerdeckel legen.
7. Die Navigeno auf Stufe 3 schalten. Anschließend die Zwiebeln und die Champignons anbraten.
8. Die Schlagsahne und Speisestärke miteinander verrühren und mit dem Senf in den Topf geben.
9. Anschließend die Gemüsebrühe hinzugeben. Zum Schluss alles gut mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Die Schweinefilet wieder in den Topf geben. Anschließend den Blumenkohl ebenfalls in den Topf geben.
11. Die Navigeno Überkopf drehen und auf den Topf setzen. Anschließend die Navigeno auf Stufe "2" schalten.
12. Den Audiotherm auf 8 Minuten einstellen.
13. In der Zwischenzeit, die Frühlingszwiebeln und die Petersilie fein schneiden
14. Sobald die Zeit abgelaufen ist, alles auf einem Teller anrichten und die Frühlingszwiebel und die Petersilie drüber geben.

## Verwendete Produkte

---



Audiotherm



Topf 24cm 3.5l



Navigenio