



Schweinefilet mit Pilzrahm (LowCarb)

Abendessen · Low Carb · ca. 7,5 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Wenn du ein **Keto Rezept Schweinefilet mit Pilzrahm** suchst, das richtig satt macht und trotzdem leicht bleibt, bist du hier genau richtig. Zartes Schweinefilet, aromatische Pilze und eine cremige Soße ergeben ein unkompliziertes Abendessen für die ketogene Ernährung. Ideal für gemütliche Herbstabende und perfekt, wenn es schnell gehen soll.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
- Portionen: 4
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
 - Kalorien: ca. 410 kcal
 - Fett: 26 g
 - Eiweiß: 38 g
 - Kohlenhydrate (brutto): 9 g
 - Ballaststoffe: 1,5 g
 - **Netto-Kohlenhydrate: 7,5 g**

Zutaten

- 600 g Schweinefilet
- 300 g Pfifferlinge oder Champignons
- 2 Schalotten
- 2 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- 200 ml Sahne
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL grüner Pfeffer, eingelegt, abgetropft
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL frische Thymianblättchen oder 1/2 TL getrockneter Thymian
- Salz und schwarzer Pfeffer

- 1 EL gehackte Petersilie zum Servieren

Zubereitung

1. Das Schweinefilet von Sehnen befreien, trocken tupfen und in Medaillons von etwa 3 bis 4 cm Dicke schneiden. Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Schalotten fein würfeln, Knoblauch hacken.
2. Eine große Pfanne stark erhitzen. Öl und 1 EL Butter hineingeben. Die Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und **kurz scharf anbraten**, etwa 1 bis 1,5 Minuten pro Seite. Danach aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Die Hitze etwas reduzieren, den Rest Butter in die Pfanne geben und Schalotten sowie Knoblauch 1 Minute anschwitzen. Pilze hinzufügen und 5 bis 7 Minuten braten, bis sie Farbe bekommen und ihre Flüssigkeit größtenteils abgegeben haben.
4. Grünen Pfeffer, Thymian, Senf und Gemüsebrühe dazugeben. Alles einmal aufkochen lassen und den Bratensatz vom Pfannenboden lösen. Sahne einrühren und die Soße bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten leicht einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Schweinefilet zurück in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze **3 bis 5 Minuten sanft garen**, bis es innen noch leicht rosa und schön saftig ist. Wer ein Thermometer nutzt, peilt etwa 60 bis 63 °C Kerntemperatur an.
6. Zum Schluss die Petersilie unterrühren oder darüberstreuen. Das Schweinefilet mit der Pilzrahmsoße direkt servieren. Dazu passen zum Beispiel Blumenkohlpuree, Zucchiniudeln oder ein frischer grüner Salat.

Tipps und Variationen

Pfifferlinge geben dem Gericht ein besonders herbstliches Aroma, aber auch Champignons funktionieren hervorragend und sind meist das ganze Jahr über leicht zu bekommen. Wenn du es noch würziger magst, kannst du zusätzlich etwas Parmesan in die Soße rühren. Das passt sehr gut zur ketogenen Lebensweise und bringt noch mehr Tiefe in den Geschmack.

Für eine etwas leichtere Variante nimm statt Sahne eine Mischung aus Sahne und Crème fraîche. Wenn du lieber mehr Gemüse auf dem Teller hast, ergänze gebratene Zucchini oder Brokkoli. Auch etwas Estragon oder Schnittlauch harmoniert gut mit Pilzen und Schweinefilet.

Aufbewahrung und Meal Prep

Reste lassen sich in einer luftdichten Dose im Kühlschrank etwa 2 bis 3 Tage aufbewahren. Erwärme das Gericht am besten langsam in der Pfanne bei niedriger Hitze, damit das Fleisch saftig bleibt und die Soße nicht gerinnt. In der Mikrowelle geht es ebenfalls, aber dort solltest du in kurzen Intervallen arbeiten.

Für Meal Prep kannst du die Pilzsoße auch schon einen Tag vorher vorbereiten. Das Fleisch brätst du idealerweise frisch an, damit es beim Servieren die beste Textur hat. Wenn du mehrere Portionen für deine Ketose planen möchtest, ist dieses Gericht eine praktische Option für stressige Tage.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von <https://www.ketose-blog.de/keto-rezept-schweinefilet-mit-pilzrahm/>