

Rosmarin-Balsamico-Schweinefilet (Keto)

Abendessen · Keto · ca. 5,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Dieses **Keto Rezept Schweinefilet Rosmarin Balsamico** bringt dir ein ordentliches Abendessen auf den Teller, ohne dass du lange in der Küche stehst. Außen schön angebraten, innen saftig, dazu eine würzige Sauce mit Rosmarin und einem Hauch Balsamico. Genau das Richtige, wenn du in der ketogenen Ernährung etwas Herzhaftes willst, das trotzdem elegant wirkt.

Das Wichtigste auf einen Blick

- **Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten
- **Portionen:** 3
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 455 kcal
  - Fett: 26 g
  - Eiweiß: 40 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 9 g
  - Ballaststoffe: 4 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 5 g**

Zutaten

- 500 g Schweinefilet
- 2 EL Olivenöl
- 20 g Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 80 ml trockener Balsamico-Essig
- 120 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 1 TL Dijon-Senf
- Salz
- schwarzer Pfeffer

- 250 g Rosenkohl
- 1 EL Olivenöl für den Rosenkohl
- optional: etwas Zitronenabrieb

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor. Das Schweinefilet trocken tupfen, von Sehnen befreien und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Erhitze in einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl und die Butter. Brate das Filet bei mittlerer bis hoher Hitze von allen Seiten insgesamt etwa 4 bis 5 Minuten an, bis es schön Farbe bekommen hat.
3. Gib den fein gehackten Knoblauch und die Rosmarinzweige dazu und lasse alles kurz mitbraten. Achte darauf, dass der Knoblauch nicht dunkel wird.
4. Setze das Fleisch in eine kleine Auflaufform oder auf ein Backblech. Gare es im Ofen **12 bis 15 Minuten**, je nach Dicke. Es darf innen noch leicht rosa sein, dann bleibt es zart.
5. Währenddessen den Rosenkohl putzen, halbieren und mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Verteile ihn auf einem zweiten Blech oder in einer kleinen Form und gare ihn die letzten 15 bis 18 Minuten mit im Ofen.
6. Für die Sauce den Bratensatz in der Pfanne mit Balsamico und Brühe ablöschen. Den Senf einrühren und alles bei mittlerer Hitze 4 bis 5 Minuten einkochen lassen.
7. Die Sahne dazugeben und die Sauce noch einmal kurz aufkochen. Dann mit Salz, Pfeffer und bei Wunsch etwas Zitronenabrieb abschmecken. Wenn sie dir zu dünn ist, einfach 1 bis 2 Minuten länger köcheln lassen.
8. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Danach in Scheiben schneiden, mit der Sauce servieren und den Rosenkohl dazu reichen.

Tipps und Variationen

Wenn du dein Abendessen etwas herzhafter magst, kannst du den Rosenkohl zusätzlich mit ein paar Speckwürfeln ergänzen. Das passt geschmacklich natürlich ziemlich gut zu Schweinefilet. Auch Champignons funktionieren hier prima, besonders wenn du die Sauce etwas sämiger haben willst.

Für eine noch alltagstauglichere Variante kannst du statt Rosenkohl auch Spitzkohl aus dem Ofen nehmen. Und wenn du wissen willst, wie du Netto-Kohlenhydrate sauber berechnest, dann schau dir dazu den Beitrag Netto-Kohlenhydrate einfach berechnen an. Das hilft gerade am Anfang der ketogenen Lebensweise enorm.

Du magst es etwas kräftiger? Dann gib am Ende einen kleinen Spritzer Balsamico extra in die Sauce. Nicht viel. Sonst kippt die Sache schnell in Richtung süß, und das brauchen wir hier wirklich nicht.

Aufbewahrung und Meal Prep

Reste halten sich gut abgedeckt 2 bis 3 Tage im Kühlschrank. Am besten bewahrst du Fleisch, Sauce und Beilage getrennt auf, dann bleibt alles angenehmer in der Konsistenz. Zum Aufwärmen nimmst du eine Pfanne bei kleiner bis mittlerer Hitze oder kurz den Ofen. Die Mikrowelle geht auch, macht das Filet aber eher schnell trocken.

Für Meal Prep ist das Gericht richtig praktisch. Du kannst den Rosenkohl schon am Vortag putzen und das Filet vorbereiten. Wenn du öfter für die Woche vorkochst, lohnt sich auch unser Artikel zu Meal Prep für Keto. Das spart dir nach Feierabend genau die Minuten, die man sonst ziemlich lässig auf dem Sofa verbringt.

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

Rezept von www.ketose-blog.de