

Schweinefilet spanische Art

Paprikaschoten und Rotwein liefern die aromatische Sauce. Die Paprikaschoten natürlich auch reichlich Vitamin C. Beim Fleisch sollte man auf eine gute Qualität achten. Billig produziertes Fleisch ist meistens wässrig, da die Schweine schnell gemästet werden.

Zutaten für 2 Personen:

- ▶ 1 Schweinefilet
- ▶ Salz, Pfeffer, Zimt
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ etwas Olivenöl
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 rote, 1 orange, 1 grüne Paprika
- ▶ 1 EL Tomatenmark
- ▶ 1/4 l trockener Rotwein



Zubereitung:

- ▶ Das Schweinefilet trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Zimt bestäuben.
- ▶ Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
- ▶ Den Knoblauch klein hacken. Mit dem Filet in die Pfanne geben.
- ▶ Das Filet anbraten.
- ▶ Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- ▶ Inzwischen die Zwiebel und die Paprika in Streifen schneiden.
- ▶ Zum Fleisch dazugeben und kurz andünsten.
- ▶ Wein mit Tomatenmark unterrühren.
- ▶ Alles zusammen mit der Pfanne (falls diese backofenfest ist, ansonsten in einer Auflaufform) im Backofen 20 Minuten überbacken.
- ▶ Mit Nudeln servieren.