



## Schweinsluntenbraten mit Pfeffer-Rahmsauce

### Zutaten

- 100 g geräucherter Speck
- 200 g Trinkwasser
- 50 ml Schlagobers
- 1 g Salz
- 1 g Pfeffer schwarz getrocknet
- 650 g Schweinsfilet, mager
- 10 g Sonnenblumenöl
- 1 Beutel Maggi Pfefferrahmsauce

### Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (150°C Umluft) vorheizen.
2. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Frischhaltefolie auslegen. Speckscheiben nebeneinander auf die Folie legen. Das Schweinefilet darauflegen und mit Hilfe der Folie die Speckscheiben um das Fleisch wickeln. Frischhaltefolie anschließend wieder entfernen.
4. In einem Bräter oder einer großen Pfanne Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Das Fleisch darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend im Backofen ca. 20 Min. weitergaren.
5. 200 ml Wasser in einem Topf geben und die MAGGI Pfeffer Rahmsauce mit dem Schneebesen einrühren, zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr 1 Min. kochen. Dabei gelegentlich umrühren. Schlagobers unterrühren, heiß werden lassen. Das Schweinefilet aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Mit der Sauce servieren. Dazu schmecken Nudeln und ein grüner Blattsalat mit einer fruchtigen Vinaigrette.

### Nährwerte

Kohlenhydrate	3,55 g
Energie	350,64 kcal
Fett	19,22 g
Eiweiß	40,6 g

40 Minuten

4 Portionen