

# Jeder kann kochen, man braucht nur Mut: Schweinefilet am Stück

**Mehr als das Summen seiner Teile**



Hallo liebe Lecker Schmecker. Hinter dem Herd des Nordhessen Journals steht Nils Kreidewolf, Chefkoch und Inhaber des Bürgerhofs Bad Zwesten. Dieser ist jetzt wieder geöffnet und Ihr könnt euch vom Chefkoch wieder mit leckeren Gerichten verwöhnen lassen. Er versorgt euch aber weiterhin auch bei uns mit leckeren Rezepten. Heute gibt es daher in der Kategorie „Jeder kann kochen, man braucht nur Mut“: **Schweinefilet am Stück**

## Zutaten für 4 Personen

- 800 g Filet
- 500 g Brokkoli
- Salz, Pfeffer, Kümmel, Paprika, Koriander, Knoblauch (alles gemahlen)

Wenn Ihr einen Mörser zur Hand haben solltet, dann malt euch die Gewürzmischung selbst, denn das Aroma ist dann noch um ein Vielfaches besser. Wenn Ihr dann alles gemörsert habt, reibt Ihr die Filets mit den Gewürzen ordentlich ein. Danach bratet Ihr das Filet im Ganzen an und gebt es danach bei 120 °C für ca.15 bis 30 Minuten in den Ofen, um es noch etwas ziehen zu lassen. Den Brokkoli schneidet Ihr in kleine Röschen und kocht ihn im Salzwasser bis er aldente ist. Als Beilage empfehle ich euch Kroketten oder Kartoffelpüree. Wenn Ihr eine Soße

benötigen solltet, wäre eine Hollandaise genau das richtige für dieses großartige Essen. Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachkochen, euer Nils Kreidewolf

**WAGENER**  
Sonderlösungen  
Unser Lächeln hilft



Wir machen Ihr Leben  
etwas einfacher!



www.reha-team-wagener.de

SERVICE-HOTLINE 05691-66 40

BAD AROLSEN KORBACH MARSBERG