



# Schweinsfilet aus dem Ofen

🕒 30–40 Min   

## Zubereitung

- 1 Gewürzsalz mit dem Pflanzenöl in einer kleinen Schale verrühren. Den Lungenbraten damit einpinseln.
- 2 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und das Filet darin auf allen Seiten kurz und scharf anbraten.
- 3 Die Pfanne mit Alufolie bedecken, für ca. 10 Minuten bei 180 °C in den Ofen stellen.
- 4 Vor dem Anschneiden das Fleisch kurz rasten lassen. Am besten gemeinsam mit buntem Gemüse und Reis oder Kartoffeln servieren.

## Zutaten für 4 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

1 Stk. Schweinslungenbraten

2 EL Pflanzenöl

1 Pkg. ♦ Steak Gewürzsalz

