



## Schweinsfilet an Zitronen-Thymian-Butter

Ein einfaches schnelles Pfannengericht mit einem exotischen Touch. Zitrone und Thymian harmonieren bestens zusammen, ihre Aromen werden von der reichlich verwendeten Butter aufgenommen. Damit werden die Filetstücke während der kurzen Garzeit häufig übergossen.

### Zutaten (pro Portion)

3 Schweinsfiletstücke von ca. 3cm Dicke (ca. 200g)  
3 Scheiben Zitrone (unbehandelt, Bio)  
1El Zitronensaft  
4-5 Zweige frischer Thymian  
50g Bratbutter  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Schweinsfilet 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.

Ringsum salzen und pfeffern. Filetstücke auf beiden Stirnseiten je ca. 1 Minute scharf in der Butter anbraten. Herdplatte zurückstellen und die Bratpfanne von der Platte ziehen. Die Fleischstücke sollten nur noch leicht brutzeln.

Thymianzweige, die Zitronenscheiben in die heiße Butter legen und den Zitronensaft zugeben. Während der Garzeit von ca. 4-5 Minuten die Filets laufend mit der Butter übergießen. Zur Halbzeit die Filets wenden.

Um auf Nummer sicher zu gehen, habe ich das Bratenthermometer in das dickste Stück eingesteckt und die Filets auf eine Kerntemperatur von 58° gegart. Sobald diese erreicht ist sollten die Filets auf einem vorgewärmten Teller angerichtet werden. Die Kerntemperatur steigt dabei auf ca 60°.



*Die Filets ständig mit der gewürzten Butter übergießen.*



*Kerntemperatur ca. 60°*