sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Rezept zum ausgewogenen Teller

Schweinsfilet an Joghurt-Mintsauce auf Gemüse-Birnen-Ragout



Nährwertangaben pro Portion		In % der Gesamtenergie
Energie	460 kcal	
Eiweiss	35 g	32%
Kohlenhydrate	48 g	44%
Fett	12 g	24%



Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter schweizerfleisch.ch/optimalerteller und sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 2025

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 I 3007 Bern
T + 41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

© Proviande, «Schweizer Fleisch»
Brunnhofweg 37 | Postfach | CH-3001 Bern
T + 41 31 309 41 11 | ernaehrung@proviande.ch

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Rezept zum ausgewogenen Teller

Schweinsfilet an Joghurt-Mintsauce auf Gemüse-Birnen-Ragout

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten



Zutaten

450 g	Schweinsfilet vom Schweizer Schwein
	Salz, Pfeffer
1 EL	Senf
2 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*

Gemüse-Birnen-Ragout:

800 g	Kartoffeln, geschält
80 g	Zwiebeln geschält
200 g	Rüebli geschält
100 g	Kohlrabi geschält
1 dl	Gemüsebouillon
1	mittlere Birne
1	mittlere Zucchini, klein gewürfelt
	Salz, Pfeffer

Joghurt-Mintsauce:

100 g	Joghurt nature
100 g	Halbfettquark
	Salz, Pfeffer
4 EL	frische Pfefferminze, fein gehackt

* besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hocherhitzen

Zubereitung

Geschälte Kartoffeln, Rüebli und Kohlrabi klein würfeln. Zwiebel fein hacken, mit Kartoffeln, Karotte und Kohlrabi und der Bouillon aufkochen, zugedeckt weich garen.
Birnen schälen und zusammen mit Zucchetti klein würfeln, zur Kartoffel-Gemüse-Mischung geben und kurz mitgaren, würzen.

Fleisch würzen, im Öl rundherum je ca. 15 Minuten braten. Nach der Hälfte der Zeit, Fleisch mit Senf bestreichen. Fleisch in Scheiben schneiden und auf dem Gemüse-Birnen-Ragout anrichten.

Für die Mint-Sauce alle Zutaten verrühren und dazu servieren.

Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter schweizerfleisch.ch/optimalerteller und sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 11.2025

SUISSE GARANTIE Schweiz. Natürlich.

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 I 3007 Bern
T + 41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

© Proviande, «Schweizer Fleisch»
Brunnhofweg 37 | Postfach | CH-3001 Bern
T + 41 31 309 41 11 | ernaehrung@proviande.ch