

# Senf-Miso-Schweinefilet

Gesamtzeit **73 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit **3 Min.** Ruhezeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**2.010 kJ / 480 kcal**

Fett: **18 g** Eiweiß: **36 g**  
Kohlenhydrate: **30 g**

## ZUTATEN

**2 Portion(en)**

|              |                                                        |
|--------------|--------------------------------------------------------|
| <b>20 g</b>  | Dijon-Senf                                             |
| <b>10 g</b>  | weiße Misopaste                                        |
| <b>30 ml</b> | <u>Kikkoman natürlich</u><br><u>gebraute Sojasauce</u> |
| <b>320 g</b> | Schweinefilet                                          |
| <b>300 g</b> | Süßkartoffeln                                          |
| <b>30 ml</b> | Olivenöl                                               |
| <b>4</b>     | Zweige frischer Thymian                                |

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**20 g** Dijon-Senf - **10 g** weiße Misopaste - **30 ml**  
Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **320 g**  
Schweinefilet  
Senf, Misopaste und Kikkoman Sojasauce  
verrühren. Etwas von der Mischung zum Servieren  
beiseitestellen, dann das Schweinefilet mindestens  
30 Minuten darin marinieren.

### Schritt 2

**300 g** Süßkartoffeln - **30 ml** Olivenöl - **4** Zweige  
frischer Thymian  
Süßkartoffeln waschen und halbieren. Mit Olivenöl  
beträufeln, Thymian hinzufügen und auf dem Grill  
oder in der Grillpfanne ca. 30 Minuten grillen, bis  
sie weich sind.

### Schritt 3

Das Schweinefilet von allen Seiten etwa 12–15  
Minuten auf dem Grill oder in der Grillpfanne garen.  
Das Fleisch vor dem Aufschneiden ca. 3 Minuten  
ruhen lassen. Mit den Süßkartoffeln und der  
aufbewahrten Marinade als Sauce servieren.