

# Senf-Miso-Schweinsfilet

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 gebraute Sojasauce</u>
<b>320 g</b>	Schweinsfilet
<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 gebraute Sojasauce - **320 g**

Schweinsfilet

Senf, Misopaste und Kikkoman Sojasauce verrühren. Etwas von der Mischung zum Servieren beiseite stellen, dann das Schweinsfilet 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 grillieren, bis sie weich sind.

### Schritt 3

Das Schweinsfilet 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.