

Filet mit Kräuterfüllung

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

500 g Schweinsfilet
Meersalz,
1 EL Korianderkörner,
1 TL grüner Pfeffer (frisch, getrocknet oder eingelegt),
2-4 Thymianzweige,
1 Bund Petersilie,
½ Bund Schnittlauch,
½ Zitrone
1 EL Senf
80 g Specktranchen (8–10 Stück),
Olivenöl zum Braten,
Butter zum Braten
1 dl trockener Weisswein für die Sauce
Pfeffer

Zubereitung:

Schweinsfilet ½ bis 1 Stunde vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank nehmen. Zutaten abmessen und bereitstellen.

Thymian- und Petersilienblättchen von den Stängeln zupfen und mit einem Messer oder im Zwiebelhacker fein hacken. Mischen

Koriander- und Pfefferkörner ebenfalls im Zwiebelhacker oder in einem Mörser mittelfein zerstoßen. Kräuter und Gewürze mischen

Schnittlauch mit einer Schere oder einem Messer fein zur Kräuter-Gewürz-Mischung schneiden. Zitronenschale fein dazureiben. Senf dazugeben und alles gut mischen.

Filet längs bis in die Mitte einschneiden und etwas aufklappen. Rundum leicht salzen. Kräutermischung im Einschnitt verteilen. Backofen samt einer ofenfesten Form auf 150 °C vorheizen.

Specktranchen auf einem Brett in Filetgröße ausbreiten, Filet darauf legen, Fleischkanten zusammenpressen. Die Tranchenenden übereinander legen. Falls nötig, Speck mit Zahnstochern fixieren

Öl und Butter in der Pfanne erhitzen. Filet mit der Einschnittstelle nach unten hineingeben. Fleisch rundum, auch an den Enden, 10–15 Minuten anbraten.

Schweinsfilet in die Form im vorgeheizten Ofen geben. Zum Fertigbaren 20 Minuten in der Wärme nachziehen lassen. So kann sich der Fleischsaft optimal verteilen.

Bratfett mit Haushaltspapier auftupfen, Satz mit Wein auflösen. 2 EL Butter beifügen und schmelzen lassen. Salzen und pfeffern. Fleisch aufschneiden und sofort servieren.



Tipps und Tricks

Kräuter möglichst erst vor der Verwendung hacken. Sonst verlieren sie ihre Farbe und ihr Aroma.

Übrig gebliebene Kräuter lassen sich sehr gut in speziell dafür geeigneten Dosen tiefkühlen.

Statt eines Schweinsfilets ein Kalbsfilet verwenden. Mit gehacktem Salbei füllen und mit Rohschinkenranchen umwickeln.

Zum Filet passt ein grüner Kopfsalat an einer Vinaigrette aus gehackten Kräutern, Zwiebeln, Essig, Öl und etwas Senf.

Zubereitung: ca. 45 Minuten + 20 Minuten garen