

Schweinefilet im knusprigem Speckmantel, Lauch und Pilzen



Aromenspiel...

Das Besondere dieser Rezeptur ist die Kombination aus zartem Filet, das in einer kräftigen Speckhülle gepackt und zweimal gegart wird. Einmal kräftig rundherum in der Pfanne, damit der Speck knusprig wird und seinen würzigen Geschmack verteilt. Und zweitens im Ofen, bei milden 80°C, so dass das Fleisch schön langsam fertig gart und saftig bleibt. Zusätzlich ist das gewürzte Filet mit etwas Pflaumenmus bestrichen. Wer Pflaumen im Speckmantel kennt und liebt, wird auch diese Kombination verehren.

Dazu gibt es Pilze und pfannengerührte Lauchstreifen die mit etwas Ingwer, Chili und Weißwein einen besonderen Geschmack bekommen. Ein köstliche Kombination, zu der frische Bandnudeln und (hausgemachtes) Pesto super passen.

Hier die Rezeptur für "**Schweinefilet im knusprigem Speckmantel, Lauch und Pilzen**":

Zutaten

Für 4 Personen:

- 600 g Schweinefilet am Stück, sauber pariert (von der Sehne und Fettresten befreit)
- 25 dünne, lange Scheiben Speck (z.B. Schwarzwälder Speck)

- 2 EL Pflaumenmus
- Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker, 1 cm Ingwer (fein gerieben)
- 500 g Champignons, geputzt
- 1 rote Zwiebel, in Spalten geschnitten
- 2 Knoblauchzehen (in dünne Spalten geschnitten)
- Kräuter nach Belieben (z.B. Schnittlauch, Petersilie)
- 2 Lauchstangen
- 100 ml Weißwein oder Gemüsebrühe
- 50 g Butter
- Öl zum Braten
- Wer möchte: 3-4 getrocknete, eingelegte Tomaten, ein paar gehackte Walnüsse, 200 g Kräuterpesto und Chili (nach Wunsch). Bandnudeln als Beilage.

Zubereitung

Das parierte (entsehnte) Schweinefilet von allen Seiten gut salzen und pfeffern. Dann mit 2 EL Pflaumenmus bestreichen.

Die Speckscheiben überlappend, nebeneinander auslegen, so dass eine Speckmatte entsteht. Darauf das Schweinefilet legen und gut in den Speck einwickeln. **Tipp:** wer möchte, verschließt die Naht mit Zahnstochern.

Dann das eingepackte Filet in einer antihafbeschichteten Pfanne mit wenig Öl rundherum anbraten, bis der Speck goldbraun ist. Anschließend das Filet, mit der Nahtseite nach unten, auf ein Backblech setzen und im Ofen bei 80°C (Umluft) ca. 30 Minuten fertig garen.

In der Zwischenzeit die Pilze säubern und vierteln. Dann in der Pfanne (in der das Filet angebraten wurde) mit 3 EL Öl, 25 g Butter, roten Zwiebelspalten und Knoblauchscheibchen 5 Minuten rührend anbraten. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und geschnittene Kräuter hinzugeben. Auf kleinster Temperatur warmhalten

Lauch halbieren und gut waschen. Anschließend in feine Streifen schneiden und in einer großen Pfanne mit 25 g Butter und 3 EL Öl rührend kurz anbraten. Salzen, pfeffern und 1 TL Zucker, fein geriebenen Ingwer und 100 ml Weißwein oder Brühe hinzufügen. Alles ca. 5 Minuten rührend braten. Zuletzt fein geschnittene getrocknete Tomaten, gehackte Walnüsse, etwas Chili und frische Kräuter hinzugeben.

Zum Servieren das Fleisch in Scheiben schneiden. Alles in vorgewärmte Schalen geben und auf den gedeckten Tisch stellen. Dazu passen Bandnudeln und (hausgemachtes) Kräuterpesto.