Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Schweinefilet im knusprigem Speckmantel, Lauch und Champignons

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 antihaftbeschichteten 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.