Elsässer Schweinsfilet mit Sauerkraut

Gesamtzeit: 1 h 30 min

Aktivzeit: 1 h

Einfach



Zutaten

für 6 Personen

2	Filets vom Schweizer Schwein, je ca. 400 g
16 Tranchen	Speck vom Schweizer Schwein
100 g	Speckwürfeli vom Schweizer Schwein
4	Bundzwiebeln
2 TL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
100 g	Crème fraîche
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Muskat
3	rotschalige Äpfel
2	Zwiebeln
1 EL	Butter
1 kg	Sauerkraut
2 dl	Weisswein
2 dl	Apfelsaft
2	Lorbeerblätter
1 TL	Wacholderbeeren
1.2 kg	mehlig kochende Kartoffeln
2 dl	Rahm
3 dl	Milch

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

778	kcal
48 g	Eiweiss
47 g	Kohlenhydrate
41 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Weniger Stress für Schweizer Schweine

So sorgt Schweinehalter Chappuis für eine möglichst stressfreie Haltung und beste Fleischqualität.

Zubereitung

1 Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2 Bundzwiebeln waschen und mitsamt Grün in feine Ringe schneiden. Zusammen mit den Speckwürfeli in der Hälfte des Öls andünsten. Crème fraîche beifügen und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Abkühlen lassen.

3 Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Beide Zutaten in warmer Butter andünsten. Sauerkraut, Wein, Apfelsaft, Lorbeer und Wacholder beifügen und zugedeckt 30 Minuten auf mittlerer Stufe kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Rahm und Milch aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kartoffeln durch die Kartoffelpresse dazudrücken und glatt rühren. Wenn nötig nachwürzen und warm stellen.

5 Backofen auf 120 °C Umluft (Ober-/Unterhitze 140 °C) vorheizen. Die Schweinsfilets der Länge nach mittig so tief einschneiden, dass man sie auseinanderklappen kann. Schnittflächen mit Salz und Pfeffer würzen. Speck-Zwiebel-Füllung mittig verteilen, Filets wieder zusammenklappen und mit Specktranchen umwickeln.

6 Restliches Öl kräftig erhitzen. Filets darin rundherum 5 Minuten anbraten, in eine Gratinform geben und im heissen Ofen auf der mittleren Rille 20?25 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

7 Filets in breite Tranchen schneiden und mit Sauerkraut und Kartoffelpüree anrichten.

Tipp:
Die Füllung für das Schweinsfilet lässt sich auch bestens bereits am Vortag zubereiten.