


Schweinsfilet am Stück niedergaren



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 1 h 50 min

 Aktivzeit: 20 min

 Einfach



Zutaten

für 6 Personen

2 Filet vom Schweizer Schwein (à ca. 400 g)

4 EL Öl

5 Zweige Thymian

60 g Butter

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Kräuterbutter und Reis) enthält ca.:

304 kcal

30 g Eiweiss

0 g Kohlenhydrate

21 g Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Über 80% unseres Tierfutters stammen aus der Schweiz.

Wenn Soja importiert wird, stammt es zu über 90% aus nachhaltiger Produktion.

Zubereitung

- 1** Schweinsfilet 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen mitsamt der Ofenform auf 80 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- 2** Pfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss ist, d.h. flüssig wird wie Wasser, Filet hineinlegen. Während ca. 3 Minuten rundum anbraten, bis es schön goldbraun ist. Vorsicht: Beim Wenden nicht ins Fleisch stechen, damit kein Fleischsaft austritt.
- 3** Fleisch in die vorgewärmte Form geben und mit Salz und Pfeffer würzen. An der dicksten Stelle Fleischthermometer hineinstecken, sodass die Spitze etwa in der Mitte des Filets ist.



Meine Wahl.

- 4 Butter und Thymianzweige auf das Fleisch legen und die Form in die Mitte des vorgeheizten Ofens schieben. Thermometer auf 63 °C einstellen.
- 5 Nach ca. 1,5 Stunden sollte das Filet die gewünschte Kerntemperatur von 63 °C erreicht haben. Fleisch aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und sofort servieren.