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.

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.