Schweinsfilet im Teig richtig zubereiten

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 30 min

Aktivzeit: 1 h

Mittel



Zutaten

für 6 Personen

2	Filets vom Schweizer Schwein (à ca. 400 g)
500 g	Brät vom Schweizer Kalb
16 Tranchen	Speck vom Schweizer Schwein
	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Öl
1 Bund	Peterli, gewaschen, fein gehackt
1 Bund	Schnittlauch, gewaschen, fein geschnitten
1 Bund	Schalotte, geschält, fein gehackt
50 g	Pistazien, geschält, grob gehackt
2 Rollen	ausgewallter Blätterteig, eckig, 25 × 42 cm
	Eigelb

Nährwerte

1 Portion (ohne Salat) enthält ca.:

1023	kcal
53 g	Eiweiss
46 g	Kohlenhydrate
70 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Mageres Schweinefleisch.

Auch vom Schwein gibt’s fettarme Fleischstücke, z.B. das Eckstück, die Nuss, das Filet und das Nierstück. Schweinefleisch liefert ausserdem viel wertvolles Eiweiss, B-Vitamine, Zink und Selen.

Zubereitung

1. Schweinsfilets 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

2. Filets pfeffern. Pfanne mit Öl auf höchster Stufe erhitzen und wenn das Öl flüssig ist, die Filets ca. 3 Minuten rundum goldbraun anbraten.

3. Brät mit Peterli, Schnittlauch, Schalotte und Pistazien vermischen.

4 Blätterteig mit Speck belegen und mit Brätmischung dünn bestreichen, dabei einen kleinen Rand frei lassen.

5 Dann die Filets einpacken und mit Ei bestreichen.

6 An der dicksten Stelle Fleischthermometer hineinstecken, sodass sich die Spitze in der Mitte des Filets befindet. Dann die Filets auf dem Blech in die Mitte des vorgeheizten Ofens schieben. Aufgepasst beim Einstellen des Thermometers: Zieltemperatur ist 63 °C, aber das Fleisch kommt schon bei 57 °C aus dem Ofen!

7 Bei 57 °C oder nach ca. 30 Minuten Filets aus dem Ofen holen und ca. 5 Minuten ruhen lassen, bis eine Kerntemperatur von 63 °C erreicht ist.

8 Die Filets im Teig aufschneiden, anrichten und sofort servieren.

Dazu passt Salat.