Schweinsfilet im Ton mit Frühlingszwiebeln und Fenchel

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h
Aktivzeit: 35 min
Mittel



Zutaten

für 4 Personen

1	grosses Filet vom Schweizer Schwein, à ca. 600 g (beim Metzger vorbestellen)
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
1	Fenchel
1 Bund	Frühlingszwiebeln
2 Zweige	Rosmarin
1.5 kg	Ton aus dem Bastelladen (wichtig: Ton zum Brennen verwenden)
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Zitronensaft

Nährwerte

1 Portion (ohne Kartoffelsalat) enthält ca.:

263	kcal
35 g	Eiweiss
5 g	Kohlenhydrate
11 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Zubereitung

1. Schweinsfilet im Öl in einer heissen Pfanne von allen Seiten ca. 3–4 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

2. In der Zwischenzeit Fenchel in feine Streifen schneiden und Frühlingszwiebeln längs halbieren. Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und grob hacken.

3. Ton mit einem Wallholz gleichmässig zu einem Rechteck von ca. 30 × 40 cm ausrollen. Gemüse und Rosmarin darauf verteilen, dabei rundherum einen Rand von ca. 5 cm freilassen.

4. Schweinsfilet in die Mitte setzen und den Ton vorsichtig über dem Filet zusammenfalten, dabei in der Mitte eine kleine Öffnung lassen, damit der Dampf entweichen kann. Die Seiten gut verschliessen.

5 Tonpäckchen direkt in die heisse Glut geben und ca. 25–30 Minuten garen. Mit einer Grillzange herausheben, auf eine feste Unterlage legen und den Tonmantel mit einem Hammer zerschlagen. Filet und Gemüse herauslösen, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

6 Sofort servieren.
Dazu passt Kartoffelsalat mit getrockneten Tomaten.