Schweinsfilet mit Lauch zum Zopf gebunden

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h

Aktivzeit: 20 min

Mittel



Zutaten

für 4 Personen

2	Filets vom Schweizer Schwein (à ca. 400 g)
2	kleine Stangen Lauch
	Salz
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
9	Wacholderbeeren
40 g	Butter
	Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Selleriepüree und Bratkartoffeln) enthält ca.:

381	kcal
46 g	Eiweiss
3 g	Kohlenhydrate
19 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Zubereitung

1. Backofen auf 160 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Schweinsfilets der Länge nach in je drei gleichmässige Stränge schneiden.

2. Den Lauch längs halbieren, waschen und in gesalzenem Wasser 3–4 Minuten blanchieren. Dann kalt abspülen, auseinanderzupfen und jeden Filetstrang mit Lauch belegen. Aus je drei Strängen einen gleichmässigen Zopf flechten. Die Enden mit Zahnstochern und Küchengarn fixieren.

3. Das Öl in einem kleinen Bräter auf mittlerer Stufe erhitzen und die Filetzöpfe darin von beiden Seiten 2–3 Minuten anbraten. Wacholder grob zerdrücken, mit der Butter vermischen und auf die Zöpfe verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Filetzöpfe im Ofen 35–40 Minuten garen. Gelegentlich mit Wacholderbutter beträufeln.

5 Die Zöpfe aus dem Ofen nehmen, halbieren und mit der Wacholderbutter auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Dazu passen Selleriepüree, Bratkartoffeln mit Speckwürfeln und Peterli.