

Nah&Frisch

Professional

Filet im Speckmantel

Hauptspeise

Fleischgerichte

Frühling

Geburtstag

Low Carb

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ○ ○ ○

Das Fleisch salzen. Das Butterschmalz erhitzen, das Fleisch darin rundherum anbraten und aus dem Bräter nehmen. Je 4 Scheiben Speck überlappend auf je 1 Stück Klarsichtfolie legen und mit Senf bestreichen.

Den klein gehackten Rosmarin darauf streuen und je Filet darauflegen. Die Filets mit Hilfe der Klarsichtfolie in den Speck einrollen. Die Rollen mit Küchengarn zusammenbinden und mit Pfeffer würzen. Die Rollen im Bräter rundherum anbraten.

Die geputzten und geviertelten Karotten und Pastinaken kurz mit rösten. Die Suppe zugießen und aufkochen lassen. Das Schweinefilet im vorgeheizten Ofen auf der 2. Schiene von unten bei 200 °C ca. 15 Minuten garen.

Das Fleisch aus dem Bräter nehmen. Die Butter in kleinen Stücken in die Sauce rühren, salzen und pfeffern. Nicht mehr kochen. Das Küchengarn entfernen. Das Filet in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse servieren.



ZUTATEN

2 Schweinefilets à. 250 g

Salz

2 EL Rosmarin, gehackt

8 Scheiben
Frühstücksspeck je à 20 g

1 EL scharfer Senf

Pfeffer

200 g Karotten

200 g Pastinaken

250 ml Suppe

40 g kalte Butter