

Schweinefilet im Speckmantel

Zutaten für drei Personen:

1 kleines Schweinefilet (ca. 300 g)

50 g durchwachsener Speck

200 g Zwiebelmett

1/4 Bund Thymian

1/2 Ei

100 g Frühstücksspeck (Bacon)

Besondere Hilfsmittel:

Blitzhacker

Zubereitung:

1. Schweinefilet trocknen und sauber parieren. Es sollte über die Länge in etwa gleichmäßig dick sein.

2. Den Speck fein würfeln. Speck, Zwiebelmett , abgezupfte Thymianblättchen und Ei im Blitzhacker zu einer glatten Farce verarbeiten.

3. Das Filet mit der Zwiebelmett-Mischung einhüllen und mit Frühstücksspeck schuppenförmig umlegen.

4. Filet in eine backofengeeignete Form geben und im vorgeheizten Backofen bei 180° etwa 60 Minuten braten.

Hinweise:

Dazu am besten noch eine leichte Sauce. Beilagenvorschläge sind zum Beispiel ein Kartoffelgratin und Wirsinggemüse.
Im Bild ein Convenience-Gratin mit vergleichsweise viel bereits enthaltener Sauce sowie ein Gurkensalat.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 90 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, deutsch

(c) 2026 Walter Reithmayer, München