

Schweinsfilet in Bärlauchmantel



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten

BRATEN: ca. 25 Minuten

FÜR 4 Personen

FLEISCH

2 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen

2 TL Rohrzucker

¾–1 TL Salz

½ Bio-Zitrone, abgeriebene Schale

1 Schweinsfilet, ca. 500 g

2 EL Bratbutter oder Bratcrème

150 g Bauernspeck-Tranchen

1 Bund Bärlauch, ca. 30 g

60 g Pinienkerne

3 EL Butter

½–1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und

2 EL Saft

2 EL glattblättrige Petersilie, gehackt

2 EL Bärlauch, geschnitten

ZUBEREITUNG

FLEISCH

Pfeffer, Zucker, Salz und Zitronenschale mischen. Filet rundum damit einreiben. Filet in heisser Bratbutter rundum 3 Minuten anbraten, herausnehmen.

Specktranchen leicht überlappend in der Länge des Filets auf einem mit Backpapier belegten Blech auslegen, Bärlauch darauf verteilen. Filet mittig darauflegen und mit Bärlauch und Speck satt einpacken.

BRATEN

Auf der 2.-untersten Rille des auf 200°C vorgeheizten Ofens 20–25 Minuten braten. Die Kerntemperatur soll 60°C sein. Herausnehmen, in Alufolie gewickelt 10 Minuten ruhen lassen.

FERTIGSTELLEN

Pinienkerne in einer Bratpfanne hellbraun rösten.

Butter und Zitronenschale beifügen, kurz mitbraten.

Pfanne von der Platte nehmen. Zitronensaft, Petersilie und Bärlauch dazumischen. Filet tranchieren, mit der Zitronenbutter anrichten.

www.lemenu.ch