



Schweinsfilet-Spiesse mit Senf-Balsamico-Jus

Sie sind schnell gemacht und eignen sich auch sehr gut für die Zubereitung auf dem Grill. Das Schweinsfilet ist sehr zart, aber eher mild im Geschmack. Für die Spiesse wird das Filet zu Tranchen geschnitten und leicht flachgeklopft und mit kurz angeröstetem Speck und Zwiebel eingerollt. Man kann sie gut vorbereiten, dann sind sie in ein paar Minuten servierbereit, ob in der Pfanne oder auf dem Grill zubereitet. Dazu ein leichter Jus aus Weisswein und Senf, abgeschmeckt mit etwas dunklem Balsamico ? Zusammen mit Salat angerichtet, geben die Spiesse ein schönes, leichtes Sommergericht.

Zutaten (1 Portion)

180g Schweinsfilet
4 Tranchen Bratspeck
1 kleine Zwiebel
1Stk rote Peperoni
Salz und Pfeffer

Jus:

1dl Weisswein
1Tl Dijon-Senf
1Tl dunkler Balsamico
1 Prise Zucker
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Speck ganz kurz beidseitig anrösten, damit er leicht glasig wird. Zwiebel längs zur Schale zu schmalen Streifen schneiden und anrösten bis sie leicht braun werden. Beides auskühlen lassen.

Peperoni zu ca. 2x3cm grossen Stücken schneiden.

Schweinsfilet zu knapp 1cm dicken Tranchen schneiden. Auf einem Rüstbrett auslegen und mit Haushaltfolie bedecken. Mit einem Fleischklopper (oder mit der Faust) leicht flach klopfen. Beidseitig leicht salzen und pfeffern.

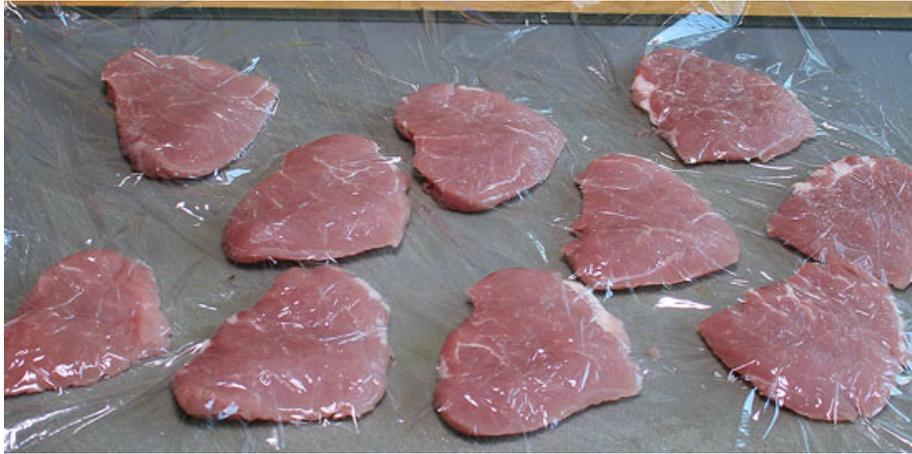
Speck in Stücke schneiden und die Filetscheiben damit belegen und etwas geröstete Zwiebel daraufstreuen. Schweinsfilets einrollen und abwechslungsweise mit Peperoni auf Spiesse stecken.

Ofen auf 80° vorheizen.

Spiesse auf jeder Seite ca. 1 1/2 Minuten scharf anbraten. Auf einen Teller legen und im Ofen ca. 8 Minuten nachziehen lassen.

Bratensatz mit Weisswein ablöschen und etwa auf die Hälfte einkochen lassen. Temperatur reduzieren. Senf mit dem Schwingbesen einrühren, Balsamico und Zucker zugeben, gut verrühren, etwas ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.







Weisswein einkochen

