



Gefülltes falsches Schweinsfilet

Das falsche Filet vom Schwein wird aus der Schulter geschnitten, und ist fast so zart wie das echte Filet, aber etwas dicker, so dass es sich gut zum Füllen eignet. Um es einzuschneiden ist ein sehr scharfes Messer unabdingbar, oder man lässt es sich vom Metzger vorbereiten. Die Füllung mit Speck, Zwiebel, Thymian und Feta sollte weich und geschmeidig sein, darum wird der kleingewürfelte Speck nicht kross gebraten sondern zusammen mit der Zwiebel und dem Thymian nur sanft gedünstet und danach mit Feta vermischt.

Das falsche Filet vom Schwein muss schonend gegart werden, nach kurzem Anbraten wird es im Ofen bei 80° gegart, so bleibt das Fleisch saftig und zart. Dazu passt ein Jus mit Weinbrand (Cognac oder Brandy) und Bouillon, dem ein Schuss Apfelbalsamessig eine fruchtig und leicht säuerliche Note verleiht.

Zutaten (2 Portionen)

- 1 falsches Schweinsfilet, ca. 300g
- 80g Kochspeck
- 20g Zwiebel
- 1El frischer Thymian, gehackt
- 30g Feta
- 2Tl Dijon-Senf
- 6cl Cognac (Brandy)
- 1dl Hühnerbouillon
- 4cl Apfelbalsamessig
(oder Condiamento Balsamico)
- 20g kalte Tafelbutter
- Salz und Pfeffer
- Bratbutter

Zubereitung

Speck sehr klein würfeln, dabei die Knorpelstücke entfernen. Blättchen von den Thymianzweigen abfieseln und grob hacken. Zwiebel klein hacken. Feta mit den Fingern zerbröseln.

Speck, Zwiebel und Thymian in wenig Bratbutter ca. 10 Minuten dünsten. Auskühlen lassen und mit dem Feta verkneten.

Falsches Schweinsfilet von der dünneren Seite her längs zu gut drei Vierteln einschneiden. Fleisch aufklappen und leicht flachklopfen (z.B mit einen Pfannenboden). Mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1Tl Senf bestreichen. Füllung darauf verstreichen, auf einer Längsseite einen ca. 2 cm breiten Rand freilassen, damit die Füllung beim Einrollen nicht herausquillt.

Fleisch einrollen und einbinden. Dazu zuerst auf beiden Seiten mit 2cm Abstand von den Stirnseiten je einmal einbinden. Eine Schnur quer über die Stirnseiten ziehen und mit den Windungen verknüpfen. Mittelteil weitere 3-4 mal einbinden.

Das eingebundene Stück ringsum mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1Tl Senf einstreichen.

Ofen auf 80° vorheizen.

Gefülltes Filet ringsum in Bratbutter anbraten, in ein Ofengeschirr legen und für ca. 50 Minuten im Ofen garen. Am besten misst man die Kerntemperatur, sie sollte 58-60° betragen.

Bratensatz mit Cognac ablöschen und etwas aufrühren, in ein Pfännchen absieben, Bouillon und Apfelbalsam zugiessen und auf die Hälfte einkochen lassen. Hitze reduzieren, sobald der Jus nicht mehr kocht, die kalte Tafelbutter stückchenweise mit einen Schwingbesen in den Jus einrühren.

Gefülltes Filet zu 2cm dicken Scheiben schneiden, auf heissen Tellern anrichten und mit dem Jus umgiessen.









