Falsches Schweinsfilet auf dem Rüeblibett

Das falsche Filet ähnelt in der Form dem echten Filet. Es wird aus der Schulter geschnitten, ist jedoch mehr durchzogen und das Fleisch ist grobfaseriger. Vor allem wenn es nach kurzem Anbraten bei niedriger Temperatur (80°) im Ofen gegart wird, wird es fast so zart wie das echte Filet. Eine pikante Marinade aus Sojasauce, Sherry, Ingwer und Tabasco gibt dem milden Schweinefleisch etwas Pepp und ein Bett aus angerösteten Rübli und Zwiebeln sorgt für guten Geschmack. Die Rüebli werden mit der Zwiebel in einem Sud vorgekocht, da sie bei 80° im Ofen nicht gar werden. So nehmen sie den Bratensaft auf und werden zu einer schmackhaften Beilage.

Zutaten (2 Portionen)

1	falsches Schweinsfilet, ca. 350g
	Salz und Pfeffer
	Bratbutter

Marinade:

2cl	Sherry
1/2El	Zitronensaft
1/2El	Sojasauce (Kikkoman)
1/2Tl	Ingwerpulver
2-3	Spritzer Tabasco

300g	Rüebli
100g	Zwiebel
1dl	Weisswein
1,5dl	Hühnerbouillon
1-2	Zweige frischer Rosmarin
2	Lorbeerblätter
1Tl	Estragon, getrocknet
	Bratbutter

Zubereitung

Zutaten für die Marinade vermischen. Das falsche Schweinsfilet ringsum üppig mit der Marinade einpinseln und 3 Stunden bei Raumtemperatur ziehen lassen, dabei mehrmals mit Marinade bepinseln.

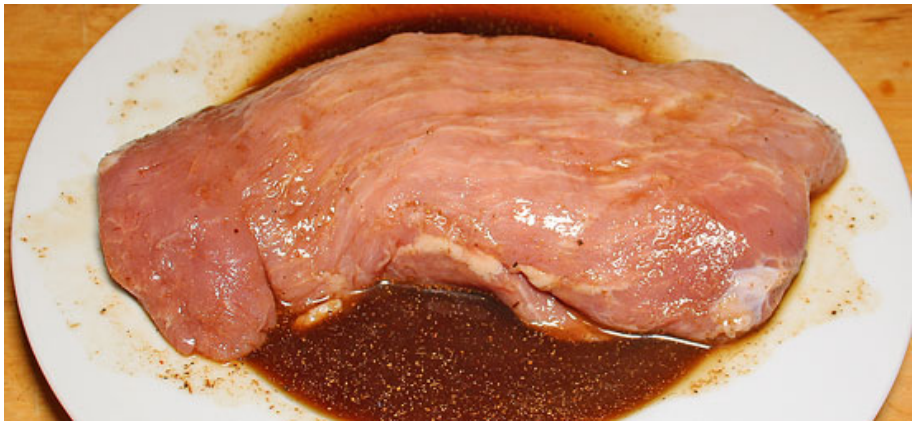
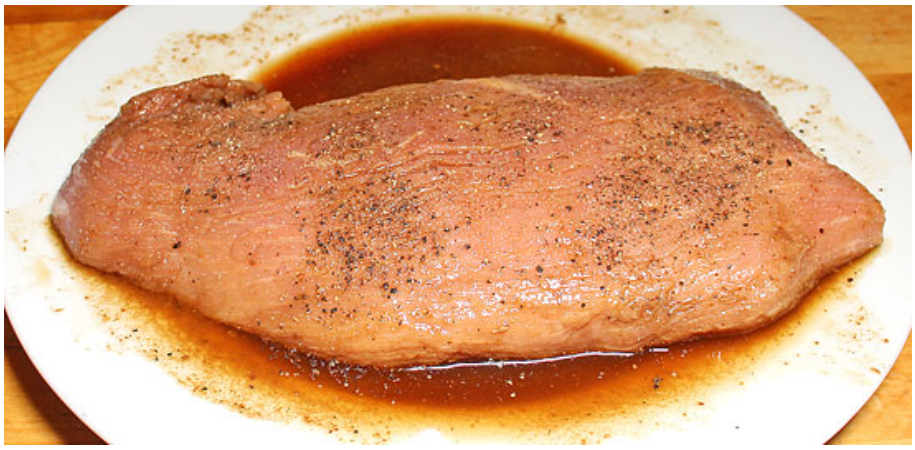
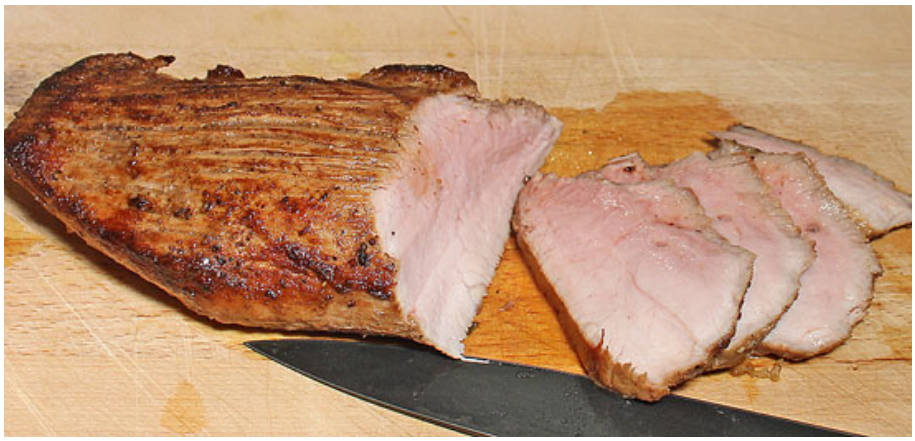
Rüebli in ca. 4cm lange und 1cm dicke Stäbchen schneiden. Zwiebel längs zur Schale halbieren und in 5mm dicke Scheiben schneiden.

Rüebli und Zwiebel in Bratbutter anbraten, bis sie leichte Röstspuren zeigen (ca. 20 Minuten). Weisswein und Bouillon zugiessen, Lorbeerblätter, Rosmarinzweige und Estragon zugeben und ca. 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Mit dem Saft in ein Ofengeschirr geben.

Falsches Schweinsfilet aus der Marinade nehmen und ringsum salzen und pfeffern.

Bratbutter bis knapp zum Rauchpunkt erhitzen und das falsche Filet ringsum anbraten.

Filet auf die Rüebli legen, das Bratenthermometer an der dicksten Stelle einstecken.

Im auf 80° vorgeheizten Ofen bis zu einer Kerntemperatur vom 58° garen. Das dauert ca. 50 Minuten. Dabei 2-3 mal mit der Marinade einpinseln.

Die Rüebli auf einem vorgewärmten Teller zu einem Bett anrichten, das falsche Filet tranchieren und darauf legen.