



Schweinsfilet im Speckmantel mit geschmorter Endivie

Das Schweinsfilet ist nicht sehr geschmacksintensiv, da ist ein Mäntelchen aus Bratspeck durchaus angebracht. Damit wird das Filet auch saftiger. Würze braucht's nebst dem Speck nicht viel: Wenig Senf, Salz und Pfeffer. Nach kräftigem Anbraten wird das Filet im Ofen gegart. Und auch bei diesem kleinen Stück ist es ratsam, die Kerntemperatur zu messen: 58° bis 62° sind optimal, dann ist das Fleisch schön rosa und saftig.

Endivie ist eine robuste Salatpflanze, die sich durchaus auch schmoren lässt. Sie ist zwar leicht bitter, passt aber mit dem frischen, krautigen Geschmack sehr gut zum Schweinsfilet mit dem würzigen Speckaroma.

Zutaten (2 Portionen)

300g	Schweinsfilet
14	Tranchen Bratspeck (ca. 120g)
1/2Tl	Senf
	Salz und Pfeffer
	Bratbutter
	Küchenschnur
1/2	Kopf Endivie
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1El	Sauerrahm
	Salz
	Bratbutter

Zubereitung

Das Schweinsfilet 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.

Speck auf einer Haushaltfolie kreuzweise auslegen, dabei die Scheiben wie beim Korbflechten ineinander verschlaufen. Das kann auch nur so ungefähr gemacht werden, der Speckmantel hält trotzdem gut zusammen (Siehe Bilder) und muss vor dem Anbraten nur noch leicht eingebunden werden.

Schweinsfilet mit etwas Senf einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Speck legen. Mit Hilfe der Folie einrollen. Mit Küchenschnur 4mal einbinden.

Endivie waschen und gut ausschwingen. Stielansätze grosszügig wegschneiden und das Blattwerk in ca. 3-4cm breite Streifen schneiden. Zwiebel grob hacken.

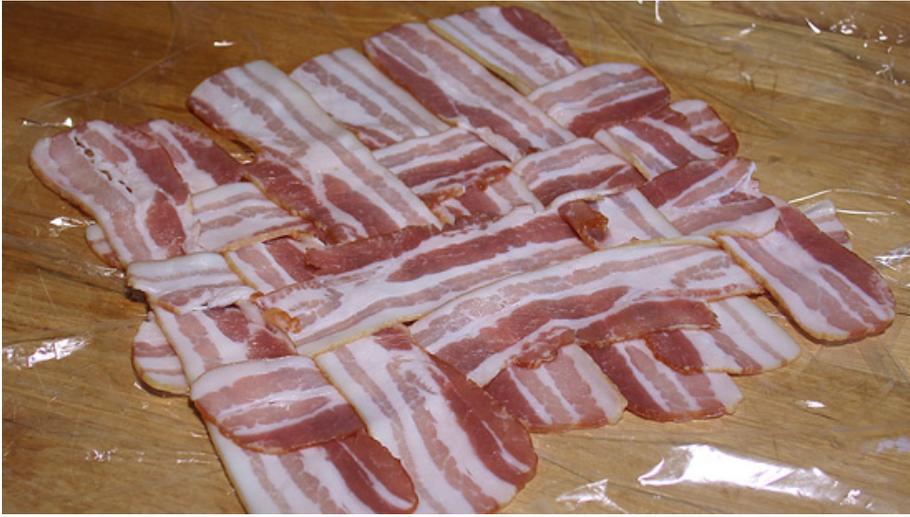
Ofen auf 150° vorheizen.

Zwiebel im Bratbutter leicht andünsten, die Endivie zugeben und leicht salzen. Dünsten, bis sie deutlich zusammenfällt. Knoblauchzehe zum Sauerrahm pressen, vermischen und unter die Endivie mischen. Nochmals kurz schmoren lassen. Endivie in eine ausgebutterte Gratinform geben und in den Ofen schieben, für etwa 10 Minuten, bis das Schweinsfilet angebraten ist.

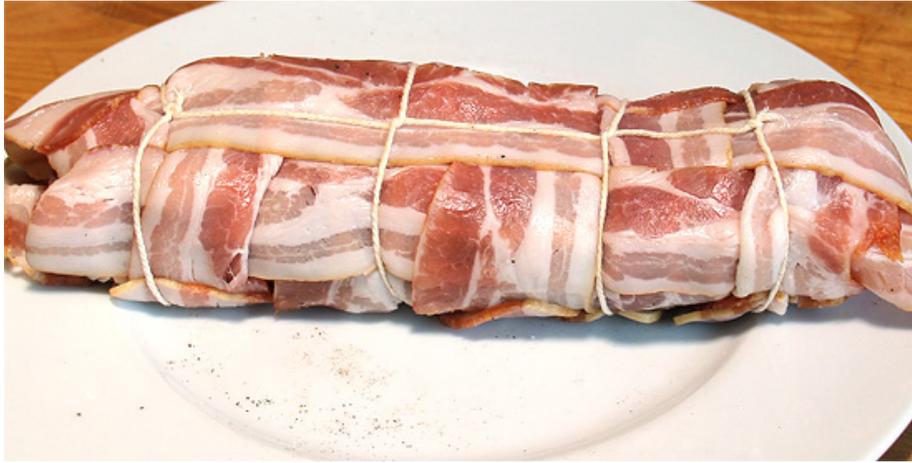
Schweinsfilet in Bratbutter ringsum kräftig anbraten. Auf die vorgratinierte Endive legen, Bratenthermometer einstecken und in den Ofen schieben. Bis zu einer Kerntemperatur von 55° garen, das dauert ca. 15-20 Minuten. Ofen ausschalten und die Ofentüre öffnen. Etwa 10 Minuten nachziehen lassen. Die Kerntemperatur steigt dabei auf ca. 60°.

Schweinsfilet in ca. 1,5cm dicke Tranchen schneiden und zusammen mit der geschortenen Endivie anrichten. Den austretenden Fleischsaft über das Fleisch giessen.





Einrollen mit Hilfe der Haushaltfolie





Schweinsfilet auf Endvie gebettet - bereit zum Schmoren

