

Schweinsfilet im Blätterteig mit Kräutern und Parmesan

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

4 Schweinsfiletmedaillons, je 5-6 cm dick geschnitten
4 Tranchen Rohessspeck
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
1 Esslöffel Bratbutter
0.5 Bund Basilikum
0.5 Bund Oregano, ersatzweise Majoran
0.25 Bund Thymian
1 Bund Schnittlauch
1 Peperoncino, (italienische Pfefferschote)
1 Teelöffel Olivenöl
60 g Parmesan, gerieben
2 Eigelb

Zum Fertigstellen

1 Rolle Blätterteig, rechteckig ausgewallt (ca. 275 g)
1 Eiweiss
1 Eigelb
1 Teelöffel Öl

Info

Pro Portion
32 g Eiweiss
45 g Fett
22 g Kohlenhydrate
642 kKalorien
2688 kJoule

Lactosearm

ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

Filet im Teig gerät oft etwas trocken. Deshalb ist für ein gutes Resultat – sprich: ganz leicht rosa Fleischstücke – wichtig, dass die in unserem Rezept verwendeten Schweinsfiletmedaillons genügend dick geschnitten und sie auch wirklich rauchheiss, aber nur sehr kurz angebraten werden. Dann sofort auf ein Kuchengitter setzen, damit sie rasch abkühlen.

1 Die Schweinsfiletmedaillons mit der Hand leicht flach drücken. Mit je 1 Specktranche umwickeln und mit einem Holzstäbchen fixieren oder mit Küchenschnur binden. Die Medaillons beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.

2 In einer kleinen Bratpfanne die Bratbutter rauchheiss erhitzen. Die Filetmedaillons darin auf jeder Seite nur gerade gut ½ Minute anbraten. Auf ein Kuchengitter setzen und im Kühlschrank erkalten lassen.

3 Inzwischen Basilikum, Oregano oder Majoran sowie Thymian fein hacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Peperoncino längs halbieren, entkernen, in Streifen schneiden, dann ebenfalls hacken. Alle diese Zutaten in einen tiefen Teller geben. Olivenöl, Parmesan und Eigelb beifügen und alles gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Den Blätterteig entrollen und seitlich einen Streifen abschneiden, sodass aus dem Teigrechteck ein Quadrat wird. Den Streifen für die Garnitur beiseitelegen. Dann das Teigquadrat in 4 gleich grosse Viertel schneiden. Von den Schweinsfiletmedaillons die Holzstäbchen oder die Küchenschnur entfernen. Die Fleischstücke rundum in der Kräuter-Parmesan-Mischung wälzen, dabei diese gut von Hand andrücken; die Mischung soll vollständig aufgebraucht werden. Jedes Medaillon in die Mitte eines Teigquadrates setzen, die Teigecken zur Mitte hin auf das Filet legen, sodass sie überlappen. Die Oberseite der Teigecken sparsam mit Eiweiss bestreichen. Den beiseitegelegten Teigstreifen in 4 gleichmässige Quadrate schneiden oder als Rondellen ausstechen, die nicht grösser als die Oberfläche der Teigpäckchen sind, und diese auf die Mitte der Filetpäckchen legen. Gut andrücken. Aus dem restlichen Teig 4 Herzen ausstechen und auflegen. Bis hier hin kann das Gericht vorbereitet werden. Die Teigpakete kühl stellen.

5 Den Backofen auf 220 Grad Umluft (Unter-/Oberhitze 240 Grad) vorheizen.

6 Eigelb und Öl verrühren. Die Schweinsfiletpäckchen damit bestreichen.

Sofort im heissen Ofen in der Mitte 15 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten auf dem heissen Blech ruhen lassen, dann sofort servieren.

Als Beilage schmeckt ein Rüebl-Bierrettich-Gemüse.

Tipp Die Eiweiss, die von der Füllung her übrigbleiben, für die Zubereitung der Pavlova beiseitestellen.