Schweinefilet im Speckmantel

15 Min		55 Min
ZUBEREITUNGSZEIT		GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Schweinefilet
- 1 EL Senf
- 250 g Bacon (in Scheiben)
- 200 ml Sahne
- 200 g Crème fraîche
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL italienische Kräuter (TK-Mischung, frisch oder getrocknet)
- Salz und Pfeffer

Schweinfilet im Speckmantel zubereiten - einfach im Ofen:

1. Bereite das Schweinefilet vor, indem du es von Fett und Sehnen befreist. Das nennt man parieren. Schneide das Schweinefilet in 3 cm dicke Scheiben, sogenannte Medaillons.
2. Salze und pfeffer die Medaillons. Streiche sie rundum mit Senf ein.
3. Umwickel jedes Schweinemedaillon mit einer Scheibe Bacon.
4. Lege sie nebeneinander in eine Auflaufform. Bei diesem Rezept garen wir das Schweinefilet im Ofen ohne Anbraten. Die Pfanne kannst du also im Schrank stehen lassen.
5. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vor.
6. Verrühre die Schlagsahne mit der Creme Fraiche, dem Tomatenmark und den italienischen Kräutern. Würze sie mit Salz und Pfeffer. Auch etwas Curry passt sehr gut. Gieße die Sauce über das Fleisch.
7. Nun lässt du die Schweinemedaillons 40 Minuten im Ofen garen.

Das Schweinefilet ist gar, wenn es eine **Kerntemperatur** von 65 Grad hat. Dann ist es innen nicht mehr rosa, sondern genau so, wie ich es in der Familienküche für Kinder und Erwachsene servieren würde. Du kannst die Temperatur mit einem Bratenthermometer* messen, indem du einfach kurz in ein Fleischstück stichst. Nach einer Backzeit von 40 Minuten hat das Fleisch diese Temperatur aber sicher erreicht.

Nährwerte pro Portion: 665,1 kcal | KH 4,5 g | E 47,4 g | F 50,7 g