



Schweinsfilet im Teig mit Wirz-Ananas-Gemüse

Den Klassiker Schweinsfilet im Teig servieren wir hier in einer exotischen Version – eine süss-saure Genuss-Harmonie.

Für 4 Personen

Gemüse

- 180 g** Wirz
- 140 g** Ananas gerüstet und vorgeschnitten (bei Grossverteilern erhältlich)
- 1 Zwiebel klein
- 1 Esslöffel** Butter
- 0.5 Teelöffel** Currypulver mild
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 dl** Marsala
- 1 Spritzer** Balsamicoessig

Fleisch

- 1 Schweinsfilet gross, ca. 500 g
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Esslöffel** Bratbutter
- 1 Teelöffel** Senf scharf
- 1 Rolle** Blätterteig ausgewallt, rechteckig
- 80 g** Rohschinken eher grosse, dünne Scheiben
- 1 Eigelb
- 1 Teelöffel** Rahm

Zum Fertigstellen

- 0.5 dl** Weisswein
-
- NÄHRWERT**

Pro Portion

- 716** kKalorien
- 2995** kJoule
- 30g** Kohlenhydrate
- 36g** Eiweiss
- 45g** Fett

Erschienen in
5 | 2013, S. 20

ZUBEREITUNG

- 1 Grobe Blattrippen des Wirzes entfernen, dann das Gemüse in feine Streifchen schneiden. Die Ananas ebenfalls in feine Streifchen schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in Streifen schneiden.
- 2 In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Dann Wirz und Ananas beifügen und alles 2–3 Minuten mitdünsten. Das Currypulver darüberstäuben, das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Marsala sowie dem Balsamicoessig ablöschen. Gut zur Hälfte einkochen lassen. Dann das Gemüse vom Herd ziehen und abkühlen lassen.
- 3 Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.
- 4 Das Schweinsfilet rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Das dünnere Filetende umschlagen und mit Küchenschnur binden. In einer Bratpfanne die Bratbutter rauchheiss erhitzen und das Filet darin rundum nur gerade 1½ Minuten anbraten. Auf einem Kuchengitter, unter das man einen Teller stellt, abkühlen lassen. Den Küchenfaden entfernen und das Filet rundum mit dem Senf bestreichen.
- 5 Den Blätterteig entrollen, dabei das daran haftende Backpapier nicht entfernen. In der Mitte des Teiges die Schinkenscheiben überlappend in der Länge des Schweinsfilets auslegen. Das Schweinsfilet in die Mitte der Schinkenscheiben geben, mit etwas weniger als der Hälfte des Wirz-Ananas-Gemüses belegen, dann zuerst in die Rohschinkenscheiben hüllen, anschliessend den Teig zu einem Paket verschliessen. Das Teigpaket auf der Oberseite regelmässig mit einer Gabel einstechen.
- 6 Eigelb und Rahm verrühren und das Teigpaket damit einstreichen.
- 7 Das Filet im Teig im 220 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille 15 Minuten backen. Anschliessend den Ofen ausschalten und die Ofentüre öffnen. Nun das Filet noch 8–10 Minuten ruhen lassen.
- 8 Inzwischen das restliche Gemüse mit dem Weisswein nochmals kräftig aufkochen. Dann den Rahm beifügen, den Wirz wenn nötig nachwürzen und ungedeckt noch 4–5 Minuten leise kochen lassen.
- 9 Das Filet im Teig in breite Tranchen schneiden und mit dem Gemüse anrichten.

Filet im Teig einmal anders: nämlich mit einer originell-exotischen Gemüsefüllung, von welcher der Rest als Beilage serviert wird. Und wer skeptisch ist: Die Säure der Ananas harmoniert perfekt mit der leichten Süsse des Marsalas – probieren Sie es unbedingt aus. Wenn es schnell gehen muss, kann man das Schweinsfilet einfach in der Pfanne braten und das Gemüse separat dazu servieren. In diesem Fall passen Trockenreis oder in Bratbutter gebratene kleine Schalenkartoffeln dazu. Der Marsala kann ersetzt werden durch Madeira oder roten Portwein.