

Thymian-Schweinsfilet

Thymian-Schweinsfilet

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zubereitungszeit: 1 Std

Menu: [13.11.2016](#)

Creation: [Willy Rufer](#)

Zutaten:

ZUTATEN

Für 4 Personen

Fleisch:

1.5 Bund Thymian

1 Schweinsfilet gross, ca.

500 g

Salz

schwarzer Pfeffer aus der

Mühle

ca. 100 g Rohessspeck, in

Tranchen geschnitten

Sauce:

300 g Fleischtomaten

1 Zwiebel klein

1 Knoblauchzehe

1 Esslöffel Butter

1 gehäufte Esslöffel

Tomatenpüree

0.5 Teelöffel Zucker

1 dl Weisswein oder Rotwein

1 dl Rahm

Salz

schwarzer Pfeffer aus der

Mühle

Thymian-Schweinsfilet

Dazu passt

Eine cremige Polenta , ein

Pilzrisotto , gedünsteter

Blattspinat oder ein

Fenchelgratin .

NÄHRWERT

Pro Portion

387 kKalorien

1619 kJoule

32g Eiweiss

24g Fett

Zubereitung:

1 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

2 Von 1 Bund Thymian die Blätter abzupfen und hacken. Auf einem Stück Klarsichtfolie verteilen. Das Schweinsfilet mit Salz und Pfeffer würzen, dann im Thymian auf der Folie wälzen und diesen gut andrücken. Das Filet mit den Specktranchen umwickeln, auf der Ober- und Unterseite mit dem restlichen ½ Bund Thymian belegen und mit Küchenschnur binden. In eine feuerfeste Form legen.

3 Für die Sauce die Tomaten waagrecht halbieren und entkernen. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und hacken.

4 Das Thymian-Schweinsfilet in der Mitte des 200 Grad heißen Ofens 20 Minuten braten. Dann herausnehmen, mit Alufolie satt decken und 5–8 Minuten ruhen lassen.

5 Während das Filet im Ofen brät, für die Sauce in einer Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomatenpüree und Zucker beifügen und kurz mitdünsten. Die Tomaten und den Wein dazugeben, aufkochen und halb gedeckt etwa 15 Minuten kochen lassen.

6 Am Schluss der Kochzeit den Rahm zur Sauce geben und alles sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren warmhalten.

7 Das Thymian-Schweinsfilet in Scheiben schneiden und mit der Sauce

Thymian-Schweinsfilet

auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Annemarie Wildeisen's KOCHEN