



## Gefülltes-Schweinsfilet

Hauptspeisen, KSW 24.06.2016

**Vorbereitung** 30 Min. • **Kochen** ca. 1.5 Std. • **Portionen** 4 •  
**Schwierigkeitsgrad** Mittel

### ZUTATEN

1 Schweinsfilet ca. 600 g

vom Metzger längs zum Füllen  
aufschneiden lassen. Filet ca. 30  
Min, vor dem Füllen aus dem  
Kühlschrank nehmen.

### FÜLLUNG

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

2 TL Butter oder Margarine

200 g Rucola, Stiele entfernt, grob  
gehackt

1/4 TL Salz

wenig schwarzer Pfeffer

1/2 TL Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle

Bratbutter zum anbraten

### ZUBEREITUNG

Ofen auf 80 Grad vorheizen, Platte, Teller und Sauciere  
vorwärmen.

Füllung:

Zwiebeln und Knoblauch in der warmen Butter oder  
Margarine andämpfen, Rucola begeben, mitdämpfen,  
würzen, herausnehmen, gut abtropfen, etwas abkühlen.

Fleisch:

Mit Haushaltspapier trocken tupfen, würzen Füllung im  
Einschnitt verteilen, Filet mit Küchenschnur binden

Anbraten: in der heissen Bratbutter bei mittlerer Hitze ca.  
10 Min. Auf die vorgewärmte Platte legen.

Garen: ca. 1 1/2 Std. im vorgeheizten Ofen. Das Filet kann  
anschliessend bei 60 Grad bis zu ca. 45 Min warm  
gehalten werden.