



Schweinefilet in Blätterteig.



 **25 Min.**
Vorbereitung

 **45 Min.**
Gesamtzeit

 **mittel**
Aufwand

Nährwerte pro Portion: 677 kcal | 43 g Eiweiß | 41 g Fett | 27 g Kohlenhydrate

Zutaten für 4 Portionen:

g **Schweinefilet (z.B. Mühlenhof)**

EL **Butterschmalz**

Salz und Pfeffer

g **Frischkäse (z.B. Naturgut)**

EL **Paniermehl**

Ei (M)

Bund Petersilie

Rolle Blätterteig aus dem Kühlregal (z.B. PENNY READY)

Zubereitung:

- 1** Das Schweinefilet parieren, also Sehnen und Silberhaut mit einem scharfen Messer abschneiden.
- 2** Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen lassen und das Filet rundherum scharf anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.
- 3** Währenddessen Frischkäse, Paniermehl und Ei zu einer gleichmäßigen Paste verarbeiten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Petersilie waschen, trockenschütteln, fein hacken und unterziehen.
- 5** Blätterteig aus dem Kühlschrank nehmen, ausrollen und mit dem Speck belegen, dabei an allen Seiten einen ca. 3 cm breiten Rand freilassen.
- 6** Speck mit der Frischkäsemasse bestreichen.
- 7** Das Schweinefilet darauflegen und vorsichtig aufrollen, dabei das ggf. noch anhaftende Backpapier vom Teig abziehen. Teigränder und die Naht gut zusammendrücken.

auf 2. Seite geht es lecker weiter

Schweinefilet in Blätterteig.

2. Seite / es geht lecker weiter

g **Speck oder Bacon in
dünnen Scheiben (z.B.
Mühlenhof)**

Eigelb

EL **Milch**

Zubereitung:

- 8 Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- 9 Ein Blech mit Backpapier belegen und die Rolle mit der Naht nach unten darauflegen. Teig mehrfach mit einer Gabel einstechen.
- 10 Eigelb mit Milch verquirlen und den Blätterteig damit bestreichen.
- 11 Schweinefilet im Teigmantel ca. 20 Min. backen, bis der Teig goldbraun ist. Mit einem Bratenthermometer kannst du testen, wie gar das Fleisch im Inneren ist. Ist die Kerntemperatur 62–65 °C, dann ist es rosa/medium, bei 68 °C ist das Filet schon durchgegart.
- 12 Schweinefilet aus dem Ofen nehmen und ca. 3 Min. ruhen lassen. Dann mit einem großen, scharfen Messer aufschneiden und auf Tellern anrichten. Dazu schmecken Kartoffelpüree sowie Erbsen und Möhren.



QR-Code scannen und weitere
Rezepte entdecken!

PENNY.