




# Schweinefilet in Salzkruste.

 **60 Min.**  **60 Min.**  **mittel**  
Vorbereitung Gesamtzeit Aufwand

## Zutaten für:

## Portion(en)

## Zubereitung:

TL Butterschmalz (z.B. Bonita)  
g Schweinefilet am Stück –  
möglichst gleichmäßig dick  
(z.B. Mühlenhof)  
Pfeffer  
g grobes Meersalz (z.B. San  
Fabio)  
g Mehl  
Eiweiß(e)  
ml Wasser  
TL Senf  
TL Rosmarin gerebelt  
TL Thymian gerebelt  
ml Wasser  
g Möhren  
TL klare Instant-Gemüsebrühe  
(z.B. Aromico)

- 1** Butterschmalz in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Das abgetupfte Schweinefilet mit Pfeffer würzen und am Stück rundherum scharf anbraten, bis es eine appetitliche Kruste bekommt. Dann herausnehmen und kurz auf Küchenpapier ruhen und abkühlen lassen.
- 2** Salz, Mehl, Eiweiß und Wasser mit der Hand zu einem Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Wasser bzw. Mehl hinzufügen.
- 3** Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und 1/3 des Salzteigs darauf verteilen – das Fleisch sollte gut darauf Platz finden.
- 4** Senf mit den getrockneten Kräutern mischen und das abgekühlte Filet damit bestreichen, auf das Salzteig-Bett legen und in den restlichen Teig einpacken. Es darf keine noch so kleine Öffnung zu sehen sein!
- 5** Fleisch für 20 Min. in den Ofen schieben und garen. Wer ein Bratenthermometer hat, kann nach 15 Min. die Kerntemperatur messen: Sie sollte ca. 60-62 °C betragen. Ansonsten kann man auch mit einer Strick- oder Rouladennadel den Garpunkt testen: Nadel durch den Teig in das Fleisch stecken und prüfen: Ist sie nach dem Herausziehen noch ganz kalt, dann das Fleisch noch min. 10 Min. im Ofen lassen.
- 6** Derweil **für das Möhrengemüse** das Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen.
- 7** Möhren schälen, putzen und in Stifte schneiden.

# Schweinefilet in Salzkruste.

2. Seite / es geht lecker weiter

## Zutaten:

- Beutel Fix-Soße zum Braten
- g Rosmarin-Kartoffeln, gegart (z.B. Penny Ready)
- g Sahne
- TL Stärke zum Binden

## Zubereitung:

- Instant-Brühe im kochenden Wasser auflösen, dann die Möhrenstifte hinzufügen und bei geschlossenem Deckel bissfest garen.
- In der Zwischenzeit Fix-Soße zum Braten nach Packungsangabe zubereiten.
- Blech aus dem Ofen nehmen und den Salzmantel mit einem Messer oder einem anderen Werkzeug vorsichtig aufklopfen und dann aufbrechen, das Fleisch aber noch darin lassen, es muss nun noch ca. 5 Min. im ausgeschalteten Ofen ruhen.
- Rosmarin-Kartoffeln nach Packungsangabe in der Pfanne braten.
- Sahne zu den Möhren geben, Stärke in wenig kaltem Wasser auflösen und zur Soße geben. Einmal aufkochen lassen und warten, bis eine Bindung entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Salzteigmantel komplett aufbrechen und das Fleisch herausheben. Salzreste mit einem Tuch oder einem Küchenpinsel gut entfernen, das ist sehr wichtig! Fleisch in dicke Scheiben schneiden.
- Rahm-Möhren und Kartoffeln auf den Tellern verteilen. Daneben einen Soßenspiegel anrichten und das Fleisch daraufsetzen. Sofort schmecken lassen!