



Schweinefilet im Speckmantel

Zutaten für 2 Personen

- » 2 Stiele Thymian frisch
- » 2 Lorbeerblätter
- » 200 g Schweinefilet
- » 2 EL Öl
- » 2 kleine Zwiebeln, grob geschnitten
- » etwas Salz
- » 190 g Speck, durchwachsen, in Scheiben
- » etwas Pfeffer schwarz
- » 100 ml Weißwein

Zubereitung

1. Die Blätter eines Thymianstiels fein hacken. Das Schweinefilet leicht salzen und pfeffern und mit dem gehackten Thymian bestreuen.

2. Die Speckscheiben dachziegelartig nebeneinander legen, das Filet darin einrollen. TIPP: Die Speckscheiben auf einer Frischhaltefolie übereinander auslegen, dann das Schweinefilet darauflegen und mit Hilfe der Folie zu einer strammen Rolle drehen.

3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebel zugeben und das Filet rundherum kräftig darin anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf ein Blech legen. Das Bratfett der Pfanne inkl. der Zwiebeln mit dem Wein ablöschen. Lorbeer und Thymian dazugeben und alles auf das Blech verteilen.

4. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der zweiten Schiene von unten 15–17 Minuten braten. Das Schweinefilet vom Blech nehmen und in Alufolie gewickelt ca. 5 Minuten ruhen lassen.

5. In der Zwischenzeit den Bratensatz durch ein Sieb geben, einmal aufkochen, evtl. andicken. Das Schweinefilet aus der Folie nehmen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit dem Bratensaft servieren.