Rezept

Gefüllte Schweinefilets

Ein Rezept von Gefüllte Schweinefilets, am 12.06.2025

Zutaten

1	gelbe Paprikaschote
2 Zweige	frischer Thymian
2 EL	Pinienkerne
2	Schweinefiletstücke aus der Mitte (je ca. 300 g)
	Pfeffer
100 ml	Gemüsebrühe
2 Zweige	Basilikum
30 g	kalte Butter
6	Walnusshälften
8	getrocknete Tomaten (in Öl)
1	Zweig frischer Rosmarin
	Salz
2 EL	Öl
200 g	Tomatenpüree (Tetrapak)
	Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Den Backofengrill auf 250° vorheizen. Die Paprikaschote waschen und auf dem Blech grillen, bis die Haut Blasen bekommt. Inzwischen die Schweinefiletstücke von Fett und Häutchen befreien. Zum Füllen von beiden kurzen Seiten mittig quer mit einem spitzen Messer bis zur Mitte einstechen. Die Öffnung mit einem Kochlöffelstiel erweitern.

2. Für die Tomaten-Pinienkern-Füllung die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln. Die Pinienkerne grob hacken. Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken. Alles vermengen und ein Filet damit füllen (geht am besten mit den Fingern, evtl. mit dem Kochlöffelstiel nach innen drücken).

3. Für die Paprika-Walnuss-Füllung die Walnüsse hacken. Thymian waschen und trocken schütteln, Blättchen abstreifen und hacken. Paprikaschote herausnehmen (Backofen bei geöffneter Tür auf 80° abkühlen lassen, flache Form aufs Gitter stellen), etwas abkühlen lassen, häuten und entkernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln und mit Nüssen und Thymian vermengen. Das andere Filet damit füllen. Beide rundherum salzen und pfeffern.

4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Filets darin rundherum, auch an den Enden, 6-7 Min. anbraten. In die Form setzen und in 1 Std. 45 Min. im Ofen (Mitte) garen. Die Pfanne nicht auswaschen.

5. 10 Min. vor Ende der Garzeit die Pfanne wieder erhitzen, die Brühe angießen und den Bratensatz in 2 Min. unter Rühren loskochen. Das Tomatenpüree dazugeben und 5 Min. einkochen lassen. Basilikum waschen, trocknen, die Blättchen abzupfen. Die Filets aus dem Ofen nehmen, den Fleischsaft aus der Form zur Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Butter unterziehen. Die Filets einmal in der Mitte durchscheiden und die Stücke dann jeweils diagonal halbieren, damit die Füllung zu sehen ist. Die Sauce auf vier vorgewärmten Tellern zu einem Spiegel ausstreichen und je zwei Stücke darauf anrichten. Basilikum darüberstreuen.