

Rezept

Schweinefilet im Bärlauchmantel

Ein Rezept von Schweinefilet im Bärlauchmantel, am 09.06.2026

Zutaten

1 Schweinenetz (beim Metzger bestellen)	50 g Bärlauch
400 g Kalbsbrät	1 TL Bärlauchpesto
4 EL Sahne	1 EL Semmelbrösel
1 Prise Cayennepfeffer	Salz
Pfeffer	400 g Schweinefilet
3 Scheiben gekochter Schinken	3 EL Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal

Zubereitung

1. Schweinenetz in warmes Wasser legen. Bärlauch waschen und sehr fein hacken.

2. Kalbsbrät mit Bärlauch, Bärlauchpesto, Sahne, Semmelbröseln, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer gut vermengen. Das Filet von Häutchen befreien, mit Pfeffer würzen und in den Schinken einwickeln. Backofen auf 180° vorheizen.

3. Schweinenetz unter fließendem Wasser abspülen, ausdrücken, zu einem Rechteck auslegen und etwas in Form schneiden. Bärlauchbrät auf das Netz streichen – so lang und doppelt so breit wie das Schweinefilet. Filet in die Mitte legen. In das Netz einrollen, abbinden und überschüssiges Netz wie unten gezeigt wegschneiden.

4. Filetrolle im Bräter in heißem Öl rundherum 2-4 Min. goldbraun anbraten. Zugedeckt im Ofen (unten, Umluft 160°) 25 Min. braten, kurz ruhen lassen und aufgeschnitten servieren.