

Rezept

Schweinefilet in Speck mit Bohnen

Ein Rezept von Schweinefilet in Speck mit Bohnen, am 24.09.2023

Zutaten

400 g grüne Bohnen	1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen	6 EL Olivenöl
1 Bio-Limette	3 Zweige Bohnenkraut
Salz	Pfeffer
1 Schweinefilet (ca. 600 g)	3 Zweige Rosmarin
10 Zweige Thymian	15 Scheiben geräucherter Bauchspeck

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 840 kcal, 47 g F, 86 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen und putzen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Bohnen, Zwiebeln und Knoblauch in einer Schüssel mischen und 4 EL Olivenöl darübergießen. Die Limette heiß waschen und trocken reiben. Mit einem Zestenschneider die Schale abziehen (alternativ mit einem Messer dünn abschälen und in feine Streifen schneiden). Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Das Bohnenkraut waschen und mit dem Limettensaft zu den Bohnen geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, gut mischen und etwas stehen lassen.
2. Das Schweinefilet parieren, d. h. Sehnen und die Silberhaut mit einem scharfen, spitzen Messer entfernen. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln, Nadeln bzw. Blättchen von den Stielen streifen und sehr fein hacken. In einer länglichen Schale mit dem restlichen Olivenöl (2 EL) mischen. Das Schweinefilet darin wälzen.
3. Die Speckscheiben auf einem Schneidebrett von links nach rechts in Länge des Schweinefilets so auslegen, dass sich die einzelnen Scheiben etwas überlappen. Das Fleisch mittig darauf platzieren. Die Speckscheiben von recht nach links über das Filet klappen, sodass dieses komplett umhüllt ist. Den Speck mit Zahnstochern oder mit Schaschlikspießen fixieren, damit nichts verrutschen kann.
4. Den Grill auf 200° vorheizen. Das Fleisch bei direkter Hitze auf den Rost legen und den Grilldeckel schließen. Das Filet 4 Min. grillen, wenden und 4 Min. weitergrillen. Auf die dritte Seite drehen und ebenfalls 4 Min. grillen, dann auf der verbliebenen vierten Seite 4 Min. grillen. Es ist gar, wenn es sich auf Druck anfühlt wie die eigene Nasenspitze.
5. Das Fleisch auf indirekte Hitze ziehen oder vom Rost nehmen und ruhen lassen. Eine Plancha oder Grillpfanne auf direkte Hitze stellen und die Bohnenmischung hineingeben. Den Grilldeckel schließen und die Bohnen 10 Min. garen, dabei nur gelegentlich umrühren. Das Fleisch aufschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Bohnen servieren.