Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Schweinefilet mit Datteln

Ein Rezept von Schweinefilet mit Datteln, am 14.11.2026

Zutaten

2	Frühlingszwiebeln
1/2 TL	gemahlener Kreuzkümmel
2 TL	Honig
	Pfeffer
2 Packungen	rechteckiger Blätterteig (à 275 g; Kühlregal)
200 g	Datteln (ohne Stein)
1 Prise	Zimtpulver
	Salz
700 g	Schweinefilet

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 915 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Die Datteln mit Zwiebeln, Gewürzen, Honig, Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer fein pürieren. Das Schweinefilet in vier gleich große Stücke schneiden. In jedes Stück von beiden Seiten mit einem scharfen, spitzen Messer kreuzweise ein Loch stechen. Gut die Hälfte der Dattelmasse mit einem Löffel oder mit den Fingern in das Fleisch füllen.

2. Den Blätterteig entrollen und jedes Stück halbieren. Die restliche Dattelmasse auf den vier Teigstücken mittig in etwa der Größe der Filetstücke verteilen und diese darauflegen. Den Teig über jedem Stück Fleisch zusammenschlagen. Mit einer Gabel die beiden kurzen Seiten eindrücken und die Päckchen mit der Nahtstelle nach unten auf das Backblech legen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 20-30 Min. (je nach Dicke der Filets) garen. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.