Rezept

Schweinefilet mit Pancetta und Rosmarin

Ein Rezept von Schweinefilet mit Pancetta und Rosmarin, am 14.06.2025

Zutaten

350 g	Schweinefilet (aus der Mitte)
	Pfeffer
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
	1-2 EL Zitronensaft
	Salz
80 g	Pancetta in Scheiben (luftgetrockneter Schweinebauchspeck; ersatzweise Bacon)
2 Zweige	frischer Rosmarin
200 ml	Kalbsfond
	Küchengarn

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Das Schweinefilet von evtl. vorhandenen Häutchen befreien und trocken tupfen. Rundherum mit wenig Salz (Pancetta bringt auch Salz mit) und reichlich schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.

2. Die Pancettascheiben leicht überlappend auf der Arbeitsfläche zu einem Rechteck auslegen, das groß genug ist, um das Fleisch darin einzuwickeln. Den Knoblauch schälen, fein hacken und daraufstreuen. Die Rosmarinzweige waschen und trocken schütteln, die Nadeln abstreifen, grob hacken und ebenfalls daraufstreuen. Das Schweinefilet in die Mitte setzen, mit der Pancetta einwickeln und mit Küchengarn zu einer Rolle binden.

3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Einen kleinen Bräter auf dem Herd erhitzen, das Öl hineingeben und das Fleisch im Pancettamantel darin bei mittlerer Hitze in 6-7 Min. rundherum anbraten. Mit einem Drittel des Kalbsfonds ablöschen. Den Bräter in den heißen Backofen (Mitte, Umluft 160°) schieben und das Fleisch darin ca. 40 Min. garen, dabei zweimal wenden und nach und nach den übrigen Kalbsfond angießen.

4. Den Bräter aus dem Backofen nehmen, das Schweinefilet herausheben und zugedeckt 5 Min. ruhen lassen. Den Bratensaft im Bräter aufkochen, evtl. mit ein wenig Wasser verlängern und mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. Das Küchengarn vorsichtig entfernen, das Schweinefilet samt Pancettamantel in dicke Scheiben schneiden und mit dem Bratensaft auf vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu schmecken knuspriges Ciabatta, ein bunter Salat mit Olivenöl-Balsamico-Dressing und ein leichter Rotwein.