Rezept

Wildschweinrückenfilet

Ein Rezept von Wildschweinrückenfilet, am 10.06.2025

Zutaten

	Wildschweinrückenfilet
	Pfeffer
1 TL	mittelscharfer Senf
3 EL	Olivenöl
400 g	Pastinaken
1 EL	Butter
4 Stängel	Basilikum
	Salz
2	Knoblauchzehen
1/2 TL	getrockneter Thymian
400 g	Bundmöhren
1	Zwiebel
100 ml	Gemüsebrühe (Instant)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen samt ofenfester Form auf 80° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Das Fleisch kalt abwaschen, abtrocknen, salzen und pfeffern. 1 Knoblauchzehe schälen und durchpressen. Mit Senf und Thymian verrühren, das Fleisch damit einreiben. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten 6 – 7 Min. anbraten. In die Form legen und im Ofen (Mitte) ca. 3 Std. garen, bis eine Kerntemperatur von 65° erreicht ist.

2. Möhren und Pastinaken putzen, schälen und in Scheiben schneiden oder längs vierteln. Zwiebel und übrigen Knoblauch schälen und fein hacken. Übriges Öl und Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anbraten. Das Gemüse dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten. Mit Brühe ablöschen, salzen und pfeffern. Das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 12 Min. bissfest dünsten.

3. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter grob zerzupfen. Vor dem Servieren unter das Gemüse mischen, Gemüse salzen und pfeffern. Das Wildschweinrückenfilet herausnehmen, in Scheiben schneiden und mit Gemüse auf vorgewärmten Tellern servieren.