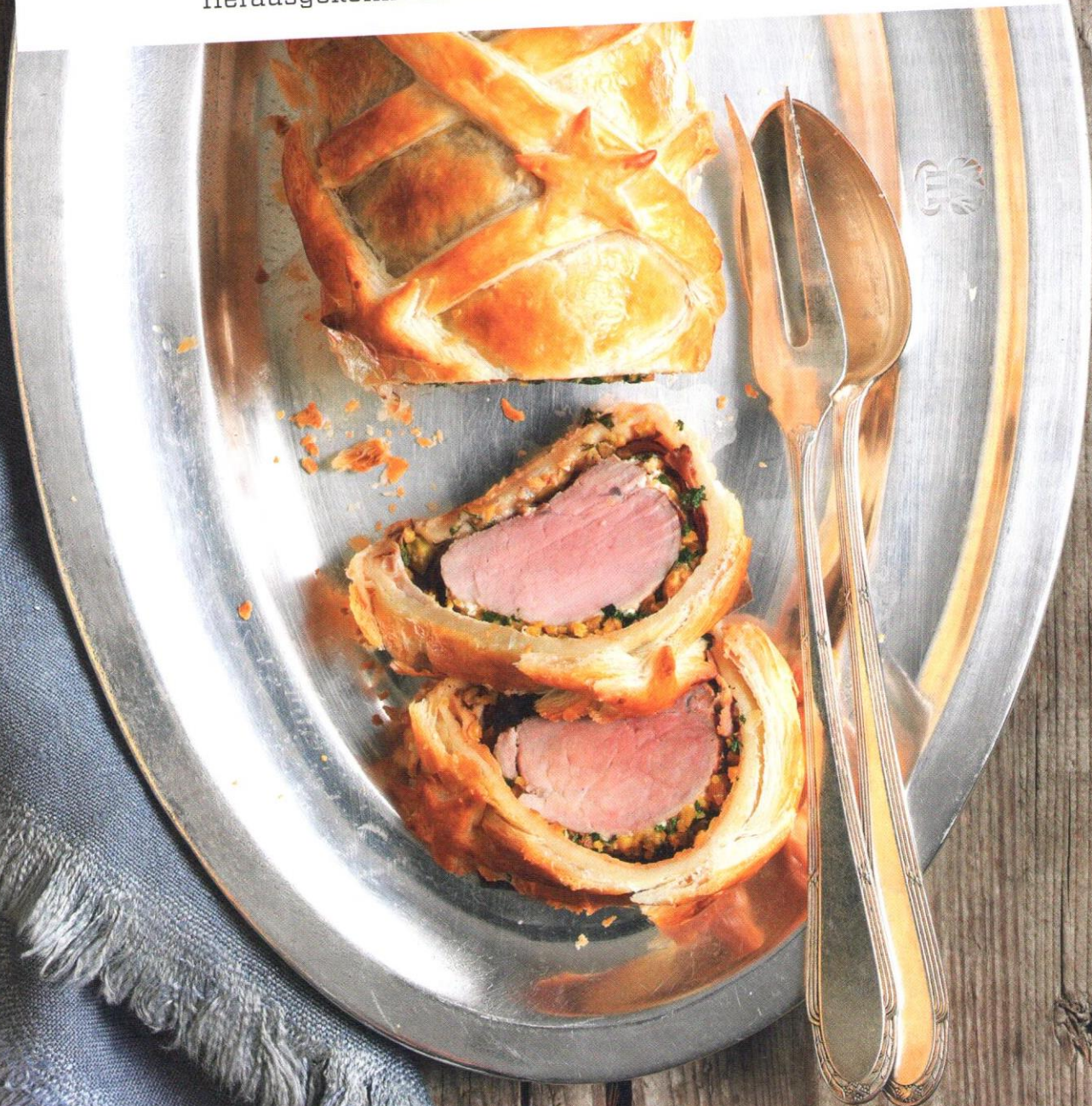


Mit Hut und Mantel

REZEPTE: MARGARETHA JUNKER | FOTOS: RUTH KÜNG

Wir haben Fleischfilets aus tierfreundlicher Haltung genommen und ihnen einen Teigmantel umgelegt oder eine Pilzhaube aufgesetzt. Herausgekommen sind wunderbare Leckerbissen.



Schweinsfilet im Teig mit
Frischkäse und Pistazien

REZEPT SEITE 44

Schweinsfilet im Teig mit Frischkäse und Pistazien

HAUPTGERICHT FÜR 3-4 PERSONEN

1 Schweinsfilet* à ca. 500 g

Salz, Pfeffer

2 EL HOLL-Rapsöl (hoch erhitzbar)

100 g gesalzene geschälte Pistazien

1 Bund Petersilie

100 g Frischkäse nature, z. B. Philadelphia

1 Ei

1 Rolle rechteckig ausgewallter Blätterteig

à ca. 320 g

80 g fein geschnittener Bratspeck*

1. Filet mit Salz und Pfeffer würzen. Im Öl rundum ca. 5 Minuten anbraten. Auskühlen lassen. Pistazien im Cutter nicht zu fein mahlen. Petersilie hacken. Beides auf ein Stück Klarsichtfolie streuen. Filet rundum mit Frischkäse bestreichen. Auf die Kräuter-Pistazien-Mischung legen, einwickeln, Mix leicht andrücken. So wird das Filet auf einfache Art paniert.

2. Backofen auf 200 °C vorheizen. Ei verquirlen. Teig auslegen, Ränder mit Ei bestreichen. Specktranchen leicht überlappend in einer Bahn auf dem Teig auslegen. Filet aus der Klarsichtfolie nehmen, auf den Speck legen, im Teig einwickeln. Ränder gut verschliessen. Filet auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Nach Belieben mit Teigresten garnieren. Mit Ei zwei Mal bestreichen. In der Ofenmitte 25-30 Minuten backen. Im ausgeschalteten, geöffneten Ofen ca. 10 Minuten ruhen lassen. Filet in dicke Tranchen schneiden. Dazu passt Reis mit Gemüse.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

+ 25-30 Minuten backen

+ ca. 10 Minuten ruhen lassen

Pro Person bei 4 Personen ca. 42 g Eiweiss, 65 g Fett,

24 g Kohlenhydrate, 3500 kJ/850 kcal



TerraSuisse
Schweinsfilet, per 100 g
Tagespreis

* Erhältlich in TerraSuisse-Qualität.