



**Schweinsfilet
im Basilikum-
Speck-Mantel**

REZEPT SEITE 54

Schweinsfilet im Basilikum-Speck-Mantel

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

- 3 EL Basilikumpesto
- 2 EL Paniermehl
- 150 g Bratspeck*
- 1 Schweinsfilet à ca. 500 g*
- 300 g Datteltomaten am Zweig
- einige Lavendelzweige

1. Pesto und Paniermehl mischen. Specktranchen in zwei Reihen leicht überlappend in der Länge des Filets auf der Arbeitsfläche auslegen.

2. Filet längs ca. 5 mm tief einschneiden. Öffnung mit Pestomasse füllen. Restliche Masse auf den Specktranchen ausstreichen. Filet darauflegen und in den Speck einwickeln. Mit Küchenschnur binden.

3. Grill auf 250 °C vorheizen. Filet auf dem Grill 20-25 Minuten braten, bis es eine Kerntemperatur von ca. 65 °C hat. Gleichzeitig Tomaten in eine Alu-Grillschale legen. Lavendel daraufgeben. Neben dem Filet ca. 10 Minuten grillieren. Fleisch in Folie gewickelt 10 Minuten ruhen lassen, in dicke Tranchen schneiden. Tomaten dazuservieren. Dazu passen Bratkartoffeln.

ZUBEREITUNG ca. 15 Minuten

+ 20-25 Minuten grillieren

+ 10 Minuten ruhen lassen

Pro Person ca. 4 g Eiweiss, 34 g Fett,

20 g Kohlenhydrate, 1400 kJ/350 kcal



TerraSuisse
Schweinsfilet, per 100 g
Tagespreis, erhältlich in
grösseren Filialen