

Schweinefilet im Speckmantel



Zutaten für 4 Portionen Schweinefilet im Speckmantel mit Rahmsoße:

- 600 g Schweinefilet
- 1 EL Senf
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Bacon (in Scheiben)
- 200 ml Sahne
- 200 g Creme Fraiche
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL italienische Kräuter (TK-Mischung, frisch oder getrocknet)
- Salz
- Pfeffer

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 40 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 55 Minuten

Schweinfilet im Speckmantel zubereiten - einfach im Ofen:

1. Bereite das Schweinefilet vor, indem du es von Fett und Sehnen befreist. Das nennt man "parieren". Schneide das Schweinefilet in 3 cm dicke Scheiben, sogenannte Medaillons.
2. Salze und pfeffer die Medaillons. Streiche sie rundum mit Senf ein.

3. Umwickel jedes Schweinemedallion mit einer Scheibe Bacon.

4. Lege sie nebeneinander in eine Auflaufform. Bei diesem Rezept garen wir das Schweinefilet im Ofen ohne Anbraten. Die Pfanne kannst du also im Schrank stehen lassen.

5. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vor.
6. Verrühre die Schlagsahne mit der Creme Fraiche, dem Tomatenmark und den italienischen Kräutern. Würze sie mit Salz und Pfeffer. Auch etwas Curry passt sehr gut. Gieße die Sauce über das Fleisch.

7. Nun lässt du die Schweinemedallions 40 Minuten im Ofen garen.

Das Schweinefilet ist gar, wenn es eine **Kerntemperatur** von 65 Grad hat. Dann ist es innen nicht mehr rosa, sondern genau so, wie ich es in der Familienküche für Kinder und Erwachsene servieren würde. Du kannst die Temperatur mit einem [Bratenthermometer*](#) messen, indem du einfach kurz in ein Fleischstück stichst. Nach einer Backzeit von 40 Minuten hat das Fleisch diese Temperatur aber sicher erreicht.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

