

Gefülltes Schweinsfilet an Portweinjus



Dieses Schweinsfilet darf man mit gutem Gewissen platt machen, so lässt sich das Gemüse nämlich besser einpacken.

Zutaten

Für 2 Personen

- 4 Dörrtomaten in Öl eingelegt
- 8 Oliven grün
- 1 Knoblauchzehe
- 0.5 Bund Petersilie glattblättrig
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 Stück Schweinsfilet je ca. 8 cm lag
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz
- 1 dl Portwein rot
- 1 Teelöffel Butter gehäuft

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Dörrtomaten auf Küchenpapier trockentupfen, in Streifen und diese in Würfelchen schneiden. Die Oliven wenn nötig entsteinen und grob hacken. Die Knoblauchzehe schälen und mit der Petersilie fein hacken. Alle diese Zutaten mischen und mit Pfeffer würzen.

Jeweils 1 Schweinsfilet der Länge nach auf-, aber nicht durchschneiden und auseinanderklappen. Unter Klarsichtfolie mit dem Wallholz leicht flach drücken. Jeweils die Hälfte der Füllung auf die untere Hälfte der Filets geben und die obere Hälfte darüberklappen. Die gefüllten Schweinsfilets mit Zahnstochern verschliessen.

In einer Bratpfanne das Olivenöl stark erhitzen. Die Schweinsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und rundum insgesamt 2 Minuten kräftig anbraten. Dann auf eine Platte legen und sofort im 180 Grad heissen Ofen in der Mitte 12 Minuten fertig braten.

Den Bratensatz mit dem Portwein auflösen und auf knapp ½ dl einkochen lassen. Am Schluss die Butter beifügen und in die Sauce einziehen lassen. Diese wenn nötig nachwürzen und warm halten.

Zum Servieren die Zahnstocher an den Filets entfernen. Jedes Schweinsfilet in 3 Tranchen schneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem Portweinjus beträufeln.