

Schweine-Filet perfekt im Ofen gegart

Für 4 Personen

2 Schweinefilets (je 400-450g)	4 Knoblauchzehen	2 EL Butterschmalz
4 EL Olivenöl	2 TL Salz	2 gestr. TL schwarzen Pfeffer
2 TL Thymian	2 TL Majoran	2 TL Rosmarin
4 Alu-Grillfolie (25 x 30 cm)		

Das Fleisch sollte beim Zubereiten Zimmertemperatur haben. Das ist sehr wichtig, sonst passt nachher die Garzeit nicht. Dafür das Fleisch mindestens 1,5 Stunden vorher aus dem Kühlschrank nehmen.

Den Ofen auf 150°C (Ober/Unterhitze) vorheizen.

Die Filets unter kaltem Wasser abspülen, mit einem scharfem Messer von den Sehnen befreien, jedes Filet in der Länge halbieren.

Den Knoblauch schälen und jede Zehe in 4 Scheiben schneiden.

Die Folie auf der Arbeitsfläche ausbreiten, je eine Prise Salz, Pfeffer und Kräuter in die Mitte der Folienstücke streuen.

In einer Pfanne das Butterschmalz gut erhitzen. Das erste Filetstück in das heiße Fett legen, 2 Minuten scharf anbraten, wenden und weitere 2 Minuten braten.

Aus der Pfanne direkt auf die Folie legen und sofort das zweite Stück Fleisch in die Pfanne geben.

Während das zweite Filet brät, kann man schon das erste würzen! Das gebratene Fleisch mit Salz, Pfeffer und den Kräutern bestreuen, mit 4 Knoblauchscheiben belegen und mit 1 EL Olivenöl beträufeln. (Jetzt das Filet in der Pfanne wenden) Die Folie längs über dem gewürzten Fleisch zusammenlegen und locker einwickeln. Die kurzen Seiten nach oben knicken und einmal umschlagen.

Das Filet aus der Pfanne nehmen, auf Folie legen und das 3te Stück Fleisch in die Pfanne geben. Weiterhin so verfahren wie mit dem ersten und zweiten Filet, bis das 4te Stück Fleisch gewürzt und in Folie eingewickelt ist.

Den Ofen auf 100°C runterschalten und die Päckchen in die Mitte auf den Rost legen.

Je nach Dicke der Filets 25 bis 30 Minuten im Ofen nachgaren.

Nach dieser Zeit werden die dünneren Endstücke fast durchgegart sein, die dickeren bleiben innen schön rosa.

Nach Ablauf dieser Zeit die Päckchen aus dem Ofen nehmen (noch nicht öffnen.) und 7-8 Minuten ruhen lassen. Erst danach auspacken und in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Den ausgetretenen Saft kann man als Soßengrundlage verwenden.

Die Schweinefilets passen zu gekochten Kartoffeln mit Pfifferlingen.

NN am 30. August 2019