

Schweine-Lende im Speckmantel

1 Schweinelende 500-550 g 200 g Bacon 1- 2 EL Senf
1/2 Bd. glatte Petersilie Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 185°C vorheizen. Das Filet salzen und pfeffern.

Die Speckscheiben lückenlos leicht übereinanderlappend auslegen und zu 2/3 mit Senf bestreichen.

Die Petersilie in ganzen Blättern darauf verteilen und die Schweinelende darauf platzieren.

Die Speckstreifen vorn hochklappen und mit der Lende einrollen, etwas andrücken.

Mit der Nahtstelle nach unten in eine heiße Pfanne legen.

Von allen 4 Seiten jeweils 1-2 min. bei mittlerer Hitze anbraten.

Dann in den Ofen schieben, 10 min. braten, wenden und weitere 10 min. braten.

Die Lende sollte eine Kerntemperatur von 62°C haben. Das Fleisch ist dann noch leicht rosa.

NN am 10. März 2022