



Rosa gebratenes Schweinefilet

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten | Ergibt: 4 Portionen



Zutaten

2 Stück Schweinefilets à 400g

½ EL Butterschmalz

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen.

Das Fleisch waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit einem scharfen Messer Sehnen und Fett entfernen. Kräftig salzen.

In einer ofenfesten Pfanne das Butterschmalz heiß werden lassen und die Filets darin, rundherum von allen Seiten scharf anbraten.

Sind alle Seiten angebraten, die Pfanne mit dem Fleisch in den vorgeheizten Ofen geben und für ca. 30 Minuten garziehen lassen.

In der Zwischenzeit können beliebige Beilagen wie zum Beispiel das Karotten-Ingwer-Püree zubereitet werden.

Ist das Fleisch nach Wunsch gegart, die Pfanne aus dem Ofen nehmen, mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer würzen und das Filet auf einem Brett in Scheiben tranchieren.

Mein Tipp:

Für das perfekte rosa Ergebnis empfehle ich eine Kerntemperatur von 58 Grad - diese lässt sich mit einem Bratenthermometer ermitteln.