

Rosmarin-Balsamico-Schweinefilet

- 1 Schweinefilet (400 g)
- 2 EL Weißwein
- 2 EL Balsamico, dunkler
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin oder mehr (viel!)

Wein und Balsamessig mischen.

Rosmarinnadeln fein wiegen.

Filet in Öl scharf anbraten (2 Min von jeder Seite), dann 10 Minuten sanft weiter garen.

Dabei Rosmarinnadeln darüber streuen, nach und nach das Wein/Essig-Gemisch angießen.

Immer nur wenig, und immer wieder erst einkochen lassen.

Fleisch dabei immer wieder wenden.

Nach den 10 Min das Filet fest in Backpapier wickeln, auf einem vorgewärmten Teller ruhen lassen.



Das erkaltete Filet in dünne Scheibchen schneiden.

Den im Backpapier verbliebenen Fleischsaft als Sauce andicken.

Filetscheibchen mit der Sauce beträufeln.

Das Fleisch ist dann für uns optimal gegart und kaum noch rot.

Das Filet ist warm (nach kurzer Ruhezeit) sehr lecker, aber gut durchgezogen absolut delikats, z.B. auf einem Anti-Pasti-Büffet.

Tipp: Sauce mit Honig oder Orangenschale würzen

Die Saucenmenge kann auch erhöht werden, dabei sollte der Anteil von Wein und Balsamessig immer gleich bleiben.

Kaltes Schweinefilet

- 600 g Schweinefilet
- Salz, Pfeffer
- Fett zum Braten
- Senf, scharfer
- Paprikapulver, edelsüß

Den Ofen auf 90 Grad vorheizen.

Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen, in der Pfanne 5 Min. rund herum anbraten. Heraus nehmen, rundherum mit edelsüßem Paprikapulver und mit etwas scharfem Senf dünn einreiben.



Auf ein ofengeeignetes Bratgeschirr einen Rost geben, das Filet darauf legen, und im Ofen bei 90°C 90 Minuten ziehen lassen.

Aus dem Ofen nehmen, erkalten lassen, in dünne Scheiben schneiden, mit Dips servieren.

Dip z.B.:

- 3 EL Sojasauce mit
- 4 EL Pflaumenmus verrühren,
- 2 cm geriebenen Ingwer untermischen,
- mit schwarzem Pfeffer würzen.

