

**Kochen**

**Caroline Autenrieth**

**Montag, den 24.01.2023**

**Schweinefilet im Speckmantel mit Pfeffercreme**

**Für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für Fleisch und Beilage**

2 Stücke Schweinefilet (Lende;  
möglichst gleichmäßig dick;  
à ca. 350–400 g)  
etwas Pfeffer  
etwas Salz  
16 Scheiben Schwarzwälder  
Schinken (sehr fein geschnitten)  
etwas Rapsöl (zum Bestreichen)  
150 g Langkornreis  
4 Koriandersamen  
3 EL Pfefferkörner (grün, eingelegt;  
aus dem Glas)  
1 EL Einlegesaft (vom grünen Pfeffer)  
200 g Crème fraîche  
1 TL Cognac (nach Belieben)  
2 Lauchzwiebeln

**Für den Salat**

2 EL Zitronensaft (frisch gepresst)  
2 EL Balsamessig, hell  
1 TL Honig oder Puderzucker  
1 TL Senf  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
6 EL Olivenöl  
1 Kopf Endiviensalat (z. B. Endivie)  
2 Schalotten



**Zubereitung:**

1. **Fleisch** trockentupfen. Die Stücke jeweils in 4 Medaillons à ca. 5 cm schneiden.
2. Lenden-Medaillons mit etwas Pfeffer und wenig Salz würzen und jeweils mit 2 Scheiben Schinken umwickeln.
3. Die Lendenstücke mit Öl einpinseln. In eine große flache Auflaufform legen und im heißen Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 15 Minuten garen.
4. **Währenddessen den Reis** in ein Sieb geben, mit lauwarmem Wasser waschen, abtropfen lassen.
5. Koriandersamen etwas andrücken. Mit dem Reis in leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung kochen.
6. **Für das Filet** Pfefferkörner grob hacken. 1 EL Einlegesud aus dem Glas abmessen.
7. Crème fraîche, Pfeffer, Pfeffer-Einlegesud, evtl. Cognac und etwas Salz verrühren.
8. Form mit den Medaillons aus dem Backofen nehmen. Die Creme auf dem Fleisch verteilen. Medaillons weitere ca. 15 Minuten bei gleicher Temperatur im Backofen fertig garen.
9. **Für den Salat** Zitronensaft, Essig, Honig, Senf, etwas Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel gründlich verrühren.
10. Das Öl mit einem feinen Schneebesen gründlich unterschlagen, bis eine sämige Vinaigrette entstanden ist.
11. Salat verlesen, in Blätter teilen, kalt waschen, gründlich abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Nach Belieben trocken schleudern.
12. Schalotten abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. Schalottenwürfel unter die Vinaigrette rühren.
13. **Reis** ggf. etwas ausdampfen lassen. Lauchzwiebeln putzen und sehr fein schneiden. Lauchzwiebeln mit dem Reis mischen und nochmal abschmecken.
14. Salat unter die Vinaigrette mischen. Medaillons auf vorgewärmte Teller verteilen. Reis und den Salat dazu reichen.

**KAFFEE  
ODER TEE**

SWR >>