

Schweinsfilet mit Basilikum-Feta-Füllung



Hauptgang für 6 Personen

Einkaufsliste

- 1 Schweinsfilet
ca. 600 - 700 g
oder 2 kleine à 400 g
- 2 Bund Basilikum
- Olivenöl
- Salz
- 200 g Feta Käse
- Pfeffer
- Chilipulver oder
Chiliflocken
- Paprika

Vorbereiten

Die Basilikum Blätter sehr fein hacken und sofort mit 2 EL Olivenöl und wenig Salz mischen.

Feta Käse fein zerbröseln mit einer Gabel.

Filet etwa 1 cm (nicht weniger) einschneiden und der Schnittlinie entlang weiterschneiden bis es sich komplett aufklappen lässt.

Unter einer Klarsichtfolie mit Fleischhammer oder Wallholz klopfen bis ein möglichst gleichmässiges Rechteck entsteht.

Filet würzen mit Pfeffer, wenig Chilipulver oder Chiliflocken oder Paprika oder Gewürz nach Wahl.

Das Filet (oder die beiden kleinen Filets) mit der Basilikum-Öl-Mischung und dem Feta Käse belegen.

Filet aufrollen und mit Küchenschnur binden.

Das Filet kann so im Voraus vorbereitet werden.

Bei sofort Gebrauch auf Seite stellen und sonst in Folie verpackt kühl stellen.

Zubereiten

Filet kann auf dem Grill, in der Pfanne oder im Backofen zubereitet werden.

Grill: Filet mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl einpinseln und ca. 15 - 20 Minuten bei 200° indirekte Hitze braten. 1 x wenden.
In Alufolie wickeln und ca. 10 Minuten ruhen lassen bis zum servieren.

Pfanne: Filet mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl einpinseln und ca. 15 - 20 Minuten bei mittlerer Hitze braten. 1-2 x wenden.
In Alufolie wickeln und ca. 10 Minuten ruhen lassen bis zum servieren.

Backofen: Filet mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl einpinseln und ca. 15 - 20 Minuten bei 180° Umluft auf der 2. Rille braten.
In Alufolie wickeln und ca. 10 Minuten ruhen lassen bis zum servieren.