Schweinefilet im Speckmantel

15 Min		55 Min
ZUBEREITUNGSZEIT		GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen



- 600 g Schweinefilet
- 1 EL Senf
- 250 g Bacon (in Scheiben)
- 200 ml Sahne
- 200 g Crème fraîche
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL italienische Kräuter (TK-Mischung, frisch oder getrocknet)
- Salz und Pfeffer

Schweinfilet im Speckmantel zubereiten - einfach im Ofen:

1. Bereite das Schweinefilet vor, indem du es von Fett und Sehnen befreist. Das nennt man parieren. Schneide das Schweinefilet in 3 cm dicke Scheiben, sogenannte Medaillons.
2. Salze und pfeffer die Medaillons. Streiche sie rundum mit Senf ein.
3. Umwickel jedes Schweinemedaillon mit einer Scheibe Bacon.
4. Lege sie nebeneinander in eine Auflaufform. Bei diesem Rezept garen wir das Schweinefilet im Ofen ohne Anbraten. Die Pfanne kannst du also im Schrank stehen lassen.
5. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vor.
6. Verrühre die Schlagsahne mit der Creme Fraiche, dem Tomatenmark und den italienischen Kräutern. Würze sie mit Salz und Pfeffer. Auch etwas Curry passt sehr gut. Gieße die Sauce über das Fleisch.
7. Nun lässt du die Schweinemedaillons 40 Minuten im Ofen garen.

Das Schweinefilet ist gar, wenn es eine **Kerntemperatur** von 65 Grad hat. Dann ist es innen nicht mehr rosa, sondern genau so, wie ich es in der Familienküche für Kinder und Erwachsene servieren würde. Du kannst die Temperatur mit einem Bratenthermometer* messen, indem du einfach kurz in ein Fleischstück stichst. Nach einer Backzeit von 40 Minuten hat das Fleisch diese Temperatur aber sicher erreicht.

Nährwerte pro Portion: 799 kcal | KH 4 g | E 45 g | F 67 g

NEU Dieses Kochbuch ist mein Familienschatz!





Spätzli / Knöpfli

Nährwerte pro Person: Eiweiss 21 g, Fett 8 g, Kohlenhydrate 80 g, 490 kcal

Spätzli oder Knöpfli? Basis ist bei beiden ein Teig aus Knöpflimehl, Eier, Milch und Wasser. Spätzli vom Brett, Knöpfli durch das Knöpflisieb streichen.

Zutaten

Beilage
Für 8 Personen

900 g	Knöpflimehl
4 TL	Salz à ca. 6 g
2 dl	Milch
2 dl	Wasser
8	Eier
	Salz

So gehts

Zubereitung: ca. 30 Minuten
Ruhen lassen: ca. 30 Minuten

Gesamt: **1 Std.**

Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Milch und Wasser mit Eiern verquirlen und beigeben. Teig mit einer Kelle schlagen, bis er Blasen wirft und schwer von der Kelle reisst. Ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Reichlich Wasser aufkochen, salzen.

3. Für Knöpfli:

Teig portionenweise durch das Knöpflisieb ins Wasser streichen.

4. Für Spätzli:

Teig portionenweise auf ein kalt abgespültes Brettchen geben. Mit einem nassen Teighorn oder Spachtel in feinen Streifen ins Wasser schaben.

Aufkochen. Sobald die Knöpfli oder Spätzli an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen.

Rezept: Annina Ciocco

Quelle: https://migusto.migros.ch/de/rezepte/spaetzli--knoepfli

Tipps

- Spätzli oder Knöpfli mit frischen, gehackten Kräutern oder gebratenen Zwiebeln servieren.
- Ca. 1/3 Knöpflimehl durch Weissmehl ersetzen. Der Teig wird dadurch etwas geschmeidiger und die fertigen Spätzli etwas feiner.

GuteKüche.at

Birnen mit Preiselbeeren

Zutaten für 8 Portionen:

8 Stk Birnen

5 EL Zucker

16 EL Preiselbeeren (Kompott)

Gesamtaufwand: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten
Koch & Ruhezeit: 5 Minuten

Kcal pro Portion: 44
Rezept von: hexy235

1. Die Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse und den Stil entfernen.

2. Etwas Wasser in einem Topf mit Zucker aufkochen, Birnenhälften einlegen und rund 5 Minuten weich köcheln - die Birnenstücke müssen komplett mit Wasser bedeckt sein.

3. Danach die Birnenhälften aus dem Zuckerwasser nehmen, abkühlen lassen und mit Preiselbeeren füllen.

Tipps zum Rezept:

- Für einen weihnachtlichen Geschmack kann man auch noch ein paar Zimtstangen und Sternanis oder auch ein aufgeschnittene Vanilleschote im Wasser mitköcheln lassen.
- Zum Füllen kann man auch Preiselbeeren mit gehackten Nüssen (z.B. Walnüssen oder Mandeln) kombinieren und mit Zimt und Honig abrunden.
- Dieses Rezept ist ideal für Herbst- und Wintergerichte und passt perfekt zu Wildrezepten, als Dessert oder als Teil eines festlichen Menüs.

*Copyright 2026 **www.GuteKueche.at**. All rights reserved.*