

Gefülltes Schweinsfilet (für 4 Personen)

Sara Frank, Zollikon: «Dieses Rezept ist etwas aufwändiger, aber es lohnt sich: es schmeckt einfach fantastisch. Unbedingt probieren! Ich habe es von einer Bekannten aus dem Appenzell bekommen.»

<u>Zutaten</u>	<u>Zubereitung</u>
1 Schweinsfilet (ca. 450 g) Salz, Pfeffer Bratbutter Zahnstocher und Küchenschnur Füllung: 60 bis 80 g Lauch 60 bis 80 g Karotten Ein Bund Schnittlauch 6 bis 8 Scheiben Mostbröckli 50 g Appenzellerkäse Sauce: 1,5 dl Weisswein Eine Prise Muskatpulver und Cayennepfeffer Etwas Trockenbouillon Rahm – nach Lust und Laune	<ol style="list-style-type: none">1. Das Schweinsfilet der Länge nach so einschneiden, dass es noch zusammenhält.2. Lauch und Karotten in sehr feine Streifen (Julienne) schneiden und zusammen knapp weichkochen. Gut abtropfen lassen, dann leicht würzen und kalt werden lassen.3. Das Filet aufklappen, den fein geschnittenen Schnittlauch drüberstreuen. Die Hälfte der Julienne auf dem Fleisch verteilen. Die Hälfte der Mostbröckli nebeneinander auf das Gemüse legen. Den in 3 bis 4 Streifen geschnittenen Käse auf die Mostbröckli legen, mit den restlichen Tranchen zudecken. Die zweite Hälfte Gemüse darüber verteilen. Das Filet zuklappen, mit Zahnstochern befestigen und das ganze Stück mit der Küchenschnur zubinden. (Das Filet kann einige Stunden im Voraus vorbereitet werden)4. Fertigstellen: Das gefüllte Filet mit Salz und Pfeffer würzen, in Bratbutter rundherum anbraten. In eine Gratinform oder einen Bräter legen.5. Für die Sauce den Bratensatz mit Weisswein auflösen und einkochen lassen. Den Rahm begeben, aufkochen und würzen. Die heisse Sauce über das Filet giessen.6. Im vorgeheizten Backofen bei 180 bis 200 Grad während 15 Minuten garen. Das Filet aus der Sauce nehmen, zudecken und etwas an der Wärme ruhen lassen. Die Sauce abschmecken.7. Anrichten: Küchenschnur und Zahnstocher vom Fleisch lösen, das Filet in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.