



Schweinefilet „Westfälisch“ mit Schinken im Wirsingmantel

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Etwas ausgefallen aber in sich „stimmig“ und einen Versuch wert.

Zutaten

- Für das Schweinefilet:
- 700 - 800 g pariertes Schweinefilet, küchenfertig
- 120 g westfälischer Knochenschinken
- 1 kleiner Kopf junger Wirsing
- Salz, Pfeffer
- Für die Senf - Pflaumensoße:
- 4 frische Pflaumen oder Zwetschgen, gewürfelt
- 2 Schalotten, gewürfelt
- 1/4 l Kurpflaumensaft
- 2 Esslöffel mittelscharfer Senf
- 125 ml braunen Bratensaft
- 1/8 l saure Sahne
- Etwas Butterschmalz

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Den Wirsing zunächst waschen, putzen, halbieren und 2 - 3 min. in Salzwasser mit etwas Kümmel blanchieren, in Eiswasser abkühlen lassen. Die Pflaumen entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Schritt3

Das Schweinefilet:

Schritt4

Das Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Butterschmalz von allen Seiten 3 - 4 min. goldgelb anbraten.

Schritt5

Die Wirsingblätter in der Länge des Schweinefilets auslegen, die Strünke herausschneiden.

Schritt6

Das / die Schweinefilet erst in Schinken, dann in den Wirsingblättern einschlagen. Gut andrücken, ev. etwas binden.

Schritt7

Auf ein gefettetes Backblech oder in eine passende Casserole setzen, etwas mit etwas Pfeffer und Salz nachwürzen.

Schritt8

In den auf 180 ° C vorgeheizten Backofen, für ca. 12 -15 min. schieben. Anschließend prüfen, denn das Fleisch soll appetitlich rosa bleiben, 1 - 2 min. ausruhen lassen.

Schritt9

Die Soße:

Schritt10

Die gewürfelten Schalotten in etwas Butterschmalz anschwitzen,

Schritt11

1 El Mehl, Rosenpaprika und den Senf dazu geben. Mit dem Bratensaft, Pflaumensaft und saurer Sahne aufgießen, glatt rühren,

Schritt12

10 min. "sämig " auskochen lassen, dann für 3 - 4 min. die frischen Pflaumenstücke . köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer nachschmecken

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

Schweinefilet schräg in 1cm dicke Scheiben tranchieren und die Senf - Pflaumensoße unter / angießen.

Schritt15

Dazu reiche ich junge, gebratene Thymiankartoffeln, die ich vorher im Backofen mit gegart habe.

Rezeptart: Schweinefleisch **Tags:** bürgerlich, lecker, regional, senf-pflaumensoße, wirsingmantel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schweinefilet-westfaelisch-mit-schinken-im-wirsingmantel/>