

Gefülltes Schweinefilet mit Zitrone und Mandeln



Rezept für 4 Portionen

Dauer: ca. 60 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Olivenöl	2 Esslöffel
Schinkenspeck / Hamburgerspeck	100 g
Oregano	1 Teelöffel
Schweinsfilets / Schweinefilets	450 g
Gehobelte Mandeln / Mandelblättchen	50 g
Knoblauchzehen	1 Stk.
Feinkristallzucker	1 Teelöffel
Reis	1 Tasse(n) / Glas
Salz	Etwas / nach Bedarf
Zwiebeln	2 Stk.
Unbehandelte Zitronen (ohne Konservierungsstoffe)	1 Stk.
Schwarzer Pfeffer	Etwas / nach Bedarf
Gewürznelken	7 Stk.
Zuckerschoten	300 g
Butter	1 Esslöffel
Gemüsesuppe / Gemüsebouillon / Gemüsebrühe / Gemüfefond	200 ml

Zubereitung:

Fülle vorbereiten:

Mandeln im Backrohr auf einem Backblech mit Backpapier kurz bräunen. (Vorsicht: Verbrennen sehr leicht!)

Den Schinkenspeck fein schneiden und mit den Mandeln, 1 EL Olivenöl, der Schale einer halben Zitrone (raspeln!) und dem Oregano vermengen.

Beide Zwiebeln schälen. Eine fein hacken und die andere im Ganzen mit Nelken bestücken. Beiseite stellen.

Das Schweinefilet in 4 gleiche Stücke schneiden und leicht klopfen. Taschen in die 4 Stücke schneiden und diese mit Mandelfülle füllen und anschließend mit je einem Zahnstocher verschließen. Beidseitig salzen und pfeffern.

1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die fein gehackte Zwiebel kurz darin anschwitzen. Anschließend die Filets in die Pfanne geben und beidseitig kurz und scharf anbraten. Daraufhin mit Suppe aufgießen und das ganze 30-40 min. auf mittlerer Hitze garen lassen. (Deckel!)

Reis mit doppelter Menge Wasser, der Nelken-Zwiebel und einer Prise Salz in einem Topf ohne Deckel auf mittlerer Hitze garen.

Zuckerschoten in kochendem Wasser 2-3 min. blanchieren und anschließend sofort in kaltem Wasser abschrecken. Butter in einem Topf erhitzen und die Erbsenschoten darin schwenken.

Fleisch aus der Pfanne nehmen und warmstellen. 1 TL Zucker und die Schale einer halben Zitrone (Raspeln!) in die Sauce geben. Kurz aufkochen lassen und abschmecken.

Fleisch, Sauce, Reis und Schoten noch heiß servieren.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-2300-Gefuelltes-Schweinefilet-mit-Zitrone-und-Mandeln.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at