



Falsches Schweinsfilet an Peperoni-Mandel-Sauce

Das falsche Filet ist ein kleiner Muskel aus der Schweinsschulter. Trotz seines Namens ist es nicht ganz so zart wie das echte Filet, schonend bei niedriger Temperatur (80°) gegart, wird es aber ebenfalls sehr zart und schön saftig. Vorab wird das milde Fleisch mit einer leicht süßen Honigmarinade gewürzt. Beim Anbraten caramelisiert der Honig und sorgt für zusätzliche Würze.

Die dickliche Sauce aus Peperoni und Mandeln harmoniert sehr schön mit dem falschen Filet, es lohnt sich etwas mehr davon zuzubereiten, sie lässt sich gut ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahren und schmeckt auch als Dip zu Gemüse sehr gut.

Zutaten (1 Portion)

- 1 falsches Schweinsfilet, ca. 250g
- Salz
- Bratbutter

Marinade:

- 2El Zitronensaft
- 1Tl Dijon-Senf
- 1Tl Honig
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- Pfeffer

Sauce (ca. 3-4 Portionen):

- 200g eingelegte Peperoni (in Lake)
- 30g Mandelblättchen
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Zwiebel
- 1Tl Tomatenpüree
- 2-4 Spritzer Tabasco

1Tl Zitronensaft
3El Olivenöl
Salz

Zubereitung

Zitronensaft, Senf und Honig vermischen und mit Pfeffer würzen. Falsches Filet damit einpinseln. Rosmarinzweige mit einem Messerrücken leicht quetschen. Filet zusammen mit den Rosmarinzweigen in Haushaltfolie einwickeln und mindestens 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Filet 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Marinade leicht abstreifen und das Fleisch salzen.

Peperoni kurz unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne leicht anrösten, dabei häufig wenden. Etwas auskühlen lassen.

Peperoni klein würfeln. Mandelblättchen im Mörser zerstoßen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

Zwiebel, Knoblauch und Tomatenpüree in Olivenöl andünsten. Peperoni zugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten. Mandeln zugeben und vermischen. In ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. In die Pfanne zurückgeben, etwas Wasser zugießen bis die Sauce die richtige Konsistenz hat, sie sollte leicht fließen. Mit Tabasco und Salz abschmecken. Auf der ausgeschalteten Kochplatte ca. 1 Stunde ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals aufwärmen.

Falsches Filet in Bratbutter ringsum anbraten. Auf einen Teller legen mit der restlichen Marinade einpinseln, Rosmarinzweige dazu legen und das Bratenthermometer an der dicksten Stelle einstecken.

Im auf 80° vorgeheizten Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 62° garen, das dauert ca. 50 Minuten.

Flasches Filet tranchieren und auf der aufgewärmten Sauce anrichten. Bratensaft über das Fleisch träufeln.











