

# Gefülltes Schweinsfilet mit Frischkäse und Dörrtomaten

Autor: KOCHEN



## ZUTATEN

8 Dörrtomaten, in Öl eingelegt  
1 Knoblauchzehe  
0.5 Bund Oregano  
100 g Doppelrahm-Frischkäse, mit Joghurt, ersatzweise eine andere Frischkäsespezialität  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
1 Schweinsfilet, gross  
Salz  
1 Esslöffel Bratbutter  
1 dl Portwein, rot  
20 g Butter

## Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren, etwa 300 g Schweinsfilet verwenden. Das Schweinsfilet nur gut 1 Minute anbraten, dann je nach Dicke 15–18 Minuten im 180 Grad heissen Ofen backen.  
1 Person: Zubereitung in Kleinstmenge nicht geeignet.

## Info

Pro Portion  
25 g Eiweiss  
29 g Fett  
4 g Kohlenhydrate  
395 kKalorien  
1654 kJoule

## ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

- 1 Die Dörrtomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann in kleine Würfelchen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Oreganoblättchen von den Zweigen zupfen und ebenfalls hacken. Alle diese Zutaten mit dem Frischkäse in eine Schüssel geben, kräftig mit Pfeffer würzen und gut mischen.
  - 2 Ins Schweinsfilet der Länge nach eine tiefe Tasche schneiden und diese mit der Frischkäsemasse füllen. Das Filet mit Zahnstochern verschliessen. Bis hier hin kann das Fleisch vorbereitet werden.
  - 3 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
  - 4 Das Schweinsfilet rundum mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter rauchheiss erhitzen. Das Schweinsfilet rundum 2 Minuten kräftig anbraten. Dann sofort in eine feuerfeste Form legen und im 180 Grad heissen Ofen in der Mitte 18–20 Minuten backen.
  - 5 Den Bratensatz mit dem Portwein auflösen und durch ein feines Siebchen in eine kleine Pfanne umgiessen. Etwa zur Hälfte einkochen lassen.
  - 6 Am Ende der Bratzeit den entstandenen Jus vom Schweinsfilet zum Portweinjus giessen, die Butter beifügen und unter kreisendem Schwenken der Pfanne in die Sauce einziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
  - 7 Das Schweinsfilet in Scheiben aufschneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit wenig Jus umgiessen.
- Als Beilage passen zum Beispiel ein Safranrisotto, Kartoffelküchlein oder Spinat.