

## Zigeuner-Filet

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Niedergaren: ca. 1 ½ Std.

---

### Kräuterfüllung

2 Weggli, zerzupft

1 dl Milch

4 Esslöffel gemischte Kräuter  
(z. B. Majoran, Petersilie, Rosmarin,  
Thymian), fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 Prise Salz

Pfeffer aus der Mühle

---

1 Schweinsfilet (ca. 500 g)

½ Teelöffel Salz

Pfeffer aus der Mühle

---

ca. 18 Tranchen Frühstücksspeck

---

Öl zum Anbraten

**1.** Fleisch ca. 30 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 80 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. **2.** Weggli in der Milch ca. 2 Min. einweichen, mit einer Gabel fein zerdrücken. Kräuter und Knoblauch darunter mischen, würzen. **3.** Evtl. Filetspitz einschlagen, Filet mit einem scharfen Messer längs 2-mal ca. 2 cm tief einschneiden, würzen. Einschnitte mit der Kräuterfüllung füllen. Specktranchen satt um das Filet wickeln, sodass sich die Enden ca. 3 cm überlappen, mit Küchenschnur binden. **4.** Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Filet ca. 5 Min. anbraten, auf die vorgewärmte Platte legen, Fleischthermometer an der dicksten Stelle des Fleisches einstecken.

**Niedergaren:** ca. 1 ½ Std. in der Mitte des vorgeheizten Ofens. Die Kerntemperatur soll 65 Grad betragen. Das Filet kann anschliessend bei 60 Grad bis zu 30 Min. warm gehalten werden.

**Dazu passen:** gedämpfte Frühlingsrübli, Kohlrabi.

**Pro Person:** 17 g Fett, 38 g Eiweiss,  
20 g Kohlenhydrate, 1618 kJ (387 kcal)

