

Gefülltes, überbackenes Filet

Mit Spargel

Zutaten

1 Schweinefilet
1kg Spargel
2 kleine Tomaten
100g Mozzarella, 6 kleine Kugeln
Ca. 150g Emmentaler
Petersilie, frisch
1 EL Zitronensaft
eine Prise Zucker
Butterflocken
Salz, Pfeffer



So funktioniert es!

Spargel schälen und ein paar Schalen unten und etwas am Rand, im Ofenmeister, hochlegen. Diese dienen dem Spargel als Hitzeschutz, dass er keine Brandstellen bekommt. Spargel mit Salz würzen, etwas Zucker dazu geben und mit Zitronensaft beträufeln. Butterflocken auf dem Spargel verteilen und mit Spargelschalen abdecken. Im unteren Teil des Ofens stellen und 230C Umluft einstellen.

So geht es weiter!

Vom Filet die Silberhaut entfernen.
Das Filet, in der Mitte, längs einschneiden, nicht durchschneiden. Wie ein Schmetterlingssteak.
Das Fleisch, etwas flachklopfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Mozzarella zerdrückt in der Mitte vom Schmetterlingsfilet geben.
Scheiben vom Emmentaler Stück schneiden und über den Mozzarella legen.
Tomaten würfeln, Petersilie fein hacken und auf den Käse verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Seiten vom Filet wieder zusammenklappen und mit 5 – 6 Zahnstocher fixieren.
Das Filet mit Küchengarn binden, und die Zahnstocher wieder entfernen.
Die Naht ist oben. Mit reichlich Emmentaler belegen.

So geht es weiter!

Ist der Spargel 15 – 20 Minuten im Ofen gewesen, das Filet, auf den leicht gefetteten, mittleren Ofenzauberer legen und neben dem Spargel in den Ofen stellen.
Temperatur auf 200C O/U senken und für 30 Minuten backen.
Zusätzlich 3 – 5 Minuten bei 230 Umluft backen, um den Käse etwas bräunen.

Mein Tipp:

Bissfester Spargel braucht im 230C vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten.
Im kalten Ofen ca. 45 – 50 Minuten. Am besten, nach 40 Minuten eine Stichprobe machen.
Das Filet braucht, für zart rosa, etwa 30 – 35 Minuten bei 200C
Dazu passen Salzkartoffel und Hollandaise.

Guten Appetit!