



Schweinefilet Wellington

von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen)

Schweinefilet Wellington

800 g Schweinefilet
Salz, Pfeffer
1 EL Butterschmalz
3 Schalotten
800 g Champignons
Petersilie
Thymian
250 g Blätterteig
1 Scheibe Toastbrot
1 Ei

Sauce

1 EL Tomatenmark
200 ml dunkler Rinderfond
1 EL Speisestärke

Zubereitung (circa 30 Minuten, ohne Garzeiten)

Das Schweinefilet in vier dicke Tranchen schneiden und rundherum salzen und pfeffern. Die einzelnen Tranchen von allen Seiten scharf in Butterschmalz anbraten, dann vorerst auf einen Teller geben und beiseitestellen.

Die Schalotten würfeln und im Bratensatz des Fleisches anschwitzen. Die Pilze zu feinen Würfeln verarbeiten, mit in die Pfanne geben, salzen und braten, bis die gesamte Flüssigkeit verdunstet ist. Pfeffer, gehackte Petersilie und Thymian dazugeben. Das nennt man Duxelles-Masse.

Den Blätterteig ausrollen. Das Toastbrot entrinden und vierteln. Die einzelnen Schweinefilets oben und unten mit der Duxelles-Masse versehen, die Masse gut andrücken, sodass sie nicht abfällt. Ein Stück Toastbrot auf den Blätterteig legen und darauf ein Stück Filet platzieren, das Toastbrot nimmt hierbei austretende Fleischsäfte auf. Das Filet nun auch am Rand mit Duxelles-Masse versehen. Dann den Blätterteig zuschneiden, sodass genug Teig übersteht, um ihn gut einschlagen zu können. Etwaige Abschnitte beiseitelegen. Das Ei verquirlen und den Rand des Teigs damit bestreichen. Den Teig umschlagen und bei Bedarf nochmal zuschneiden. So mit allen Filets verfahren und sie dann auf ein ausgelegtes Backblech geben. Aus den Abschnitten dekorative Formen ausstechen oder zuschneiden, mit verquirltem Ei auf die einzelnen Päckchen „kleben“, dann auch die Päckchen im Ganzen mit Ei bestreichen. Bei 220 Grad Celsius in den Ofen geben und 15 bis 18 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist. Das Fleisch sollte dann innen noch leicht rosa sein. Wenn man es durchgegart wünscht, nochmals zehn Minuten im ausgeschalteten Backofen nachgaren lassen.

In der Zwischenzeit aus dem Bratensatz eine Sauce zubereiten: Etwas Tomatenmark in die Pfanne geben, bräunen, mit Rinderfond ablöschen und unter Kochen einreduzieren lassen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken und mit etwas angerührter Speisestärke zur gewünschten Konsistenz binden.



Das Filet Wellington aus dem Ofen nehmen und etwa acht Minuten ruhen lassen, sodass beim Anschneiden nicht zu viel Fleischsaft austritt. Das Filet dann schräg anschneiden und zusammen mit der Sauce servieren. Dazu schmeckt knackiges Gemüse oder glasierte Kartoffeln.

Nährwerte pro Portion

671 kcal – 37 g Fett – 55 g Eiweiß – 29 g Kohlenhydrate