

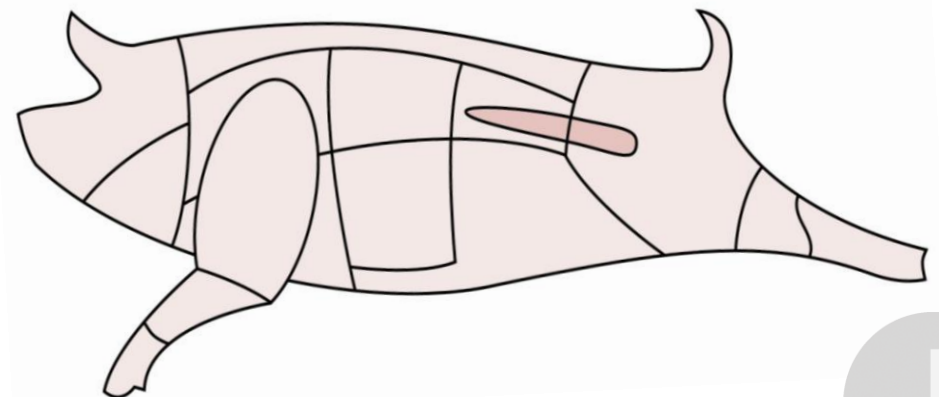
Filetdampfer – tuut-tuut...



Das **Schweinefilet** ist das zarteste und fettärmste Stück Schweinefleisch. Es wird aus dem hinteren Kotelettstrang geschnitten und sitzt an der Unterseite des Knochens. Man kann das bereits ausgelöste Schweinefilet als langen Filetstrang kaufen, der im Stück oder als Würfel gebraten wird. Damit das sehr zarte Schweinefilet nicht austrocknet, brät man es am besten nur kurz ringsum an und lässt es dann auf niedriger Stufe in wenigen Minuten garen. Das dickere hintere Ende vom Filetstrang wird etwas preiswerter auch als „Filetkopf“ angeboten. Dieses Stück kann man sehr gut in dickere Scheiben schneiden, wenn man z.B. Nüsschen oder Schweinemedallions zubereiten möchte, die ebenfalls nur kurz gebraten werden. Das breitere, hinten liegende Ende eines Filets wird auch Chateaubriand genannt; aus ihm werden Filetsteaks

wie z. B. **Chateaubriands** geschnitten. **Tournedos** oder **Medallions** werden aus dem mittleren Bereich gewonnen, **Filets mignon** aus dem vorderen, schmalen Ende, der Filetspitze. Wenn man besonders zartes Fleisch für Geschnitzeltes benötigt, kann man das Schweinefilet in Streifen schneiden und braten. Auch für Fondue-Bourguignon eignen sich in Würfel geschnittenes Schweinefilet und andere zarte Fleischsorten wie Kalbfleisch besonders gut. Würzig mariniertes Schweinefilet lässt sich auch wunderbar für Grillspiesse verwenden.

Filet heisst auf französisch „**dünner Faden**“. In deutsch meinen wir damit die Lende oder den Lendenbraten. Beim Schwein sagt man auch mal „Jungfernbraten“. Gemeint ist immer der lange, keulenförmige Muskelstrang, der sich im Lendenbereich auf beiden Seiten der Wirbelsäule entlang zieht. Es ist besonders **zart**, **mager** und **saftig**. Da Filets nur einen sehr kleinen Anteil der gesamten Muskelmasse des Tieres ausmachen, sind sie die teuersten Stücke.



Für unser Rezept haben wir uns Folgendes zurecht gelegt (bei 4 Personen) und als Beilage zur Auswahl Röschti oder Reis:

- Ein schönes Filet vom Schwein
- Selbstgemachte Fleischmarinade (z.B. Senf, Paprika, Zwiebelpulver, w. Pfeffer, Knobli, Kreuzkümmel, Curry, Peterli, Muskat, Majoran, etc. mit etwas Olivenöl anrühren)
- **Für die Portion Röschti:** (1/2 kg geschwellte Kartoffeln, 2-3 Esslöffel Butter, 1 feingehackte Zwiebel, 1 Prise Muskat)
- **Für den Reis:** (1 rote + 1 grüne Paprika, 1 Zwiebel, Öl, 1/4 kg Reis, 1 Gl. Weisswein, w. Pfeffer, Knobli, 1 EL Paprika edelsüss, 1/2 Liter Wasser, 1 Ei)
- Geschälte, gekochte Birnen (halbiert)



So wird es gekocht!

Fleisch: in Würfel schneiden, 2-3 Stunden marinieren, rundherum hart anbraten (15 Sekunden pro Seite), langsam fertig garen (10 Minuten, niedrige Flamme)

Röschti: Die geschwellten Kartoffeln schälen und raffeln. Zwiebeln fein hacken, in der zerlassenen Butter hellgelb dünsten (keine Farbe nehmen lassen).

Die geraffelten Kartoffeln dazugeben, salzen. Beides zusammen bei etwas stärkerer Hitze braun braten. Am Schluss mit einer Prise Muskat würzen.

Reis: Je 2 rote und grüne Paprika in dünne Streifen schneiden, 2 Zwiebeln würfeln, mit den Paprikastreifen in heissem Öl 5 Minuten dünsten.

1/4 kg Reis dazugeben, 1 Glas Weisswein angießen, 1 Esslöffel Paprika edelsüss dazugeben. 5 Minuten unter Rühren erhitzen, mit 1/2 l heissem Wasser übergießen, kräftig salzen, Reis bei schwacher Hitze in 15 Minuten zugedeckt gar quellen lassen. Mit weissem Pfeffer und Knoblauchpulver abschmecken, mit den Birnenhälften garnieren.

Das passt dazu:

Zum **Trinken** passt Mineralwasser und ein selbstgepresster Fruchtsaft. Als Wein empfehle ich einen frischen und kräftigen Weisswein, wie einen weissen Mercurey oder Santenay. Es geht auch ein mittelschwerer Rotwein, ein Rioja, ein jünger Burgunder oder Waadtländer.

Prost und „En Guete“ wünscht Ihnen Doris

