



Hauptgericht

Schweinefilet im Speckmantel



Zubereitungszeit
ca. 20 Min. zzgl.
15 Min. Grillzeit



Schwierigkeitsgrad



Nährwertangabe
443 kcal/1854 kJ



Hauptgericht

Schweinefilet im Speckmantel



Zutaten (für zwei Personen)

- 100 g Bacon, in Scheiben
- 400 g Schweinefilet, am Stück
- 2 EL Öl
- ½ EL Chilipulver



Nährwertangaben (pro Portion)

- Energie: 434 kcal/1854 kJ
- Eiweiß: 53 g
- Kohlenhydrate: 1 g
- Fett: 24 g



Zubereitung

1. Ein Stück Frischhaltefolie (ca. 30 cm lang) auf der Arbeitsplatte auslegen. Die Bacon-Scheiben gleichmäßig nebeneinander auf der Frischhaltefolie verteilen, sodass die Scheiben ein wenig überlappen.
2. Schweinefilet abspülen, trocken tupfen und ggf. die dünneren Enden ein wenig abschneiden. Nach dem Trockentupfen das Filet quer zu den Bacon-Streifen legen und mit Hilfe der Frischhaltefolie einrollen. Danach die Folie von der Rolle entfernen und mit einem scharfen Messer die Bacon-Filet-Rolle in etwa drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden.
3. Chilipulver mit dem Öl vermischen und die Bacon ummantelten Filetscheiben damit bestreichen.
4. Anschließend auf dem Grill je sieben Minuten von beiden Seiten grillen.

Dazu passt: Bohnenpäckchen vom Grill (siehe Bild) oder Grillgemüse

Fotos: karepa, Christian Jung, gitusik, karandaev (alle fotolia.com) und Evgeny Karandaev (colourbox.de)



Wochenmarkt an der Pauluskirche
Wo Genießer gerne einkaufen