

Catalunya Schweinefilet auf Bohnen-Paprikagemüse

Zutaten für: 4 Personen

1	Stück	Schweinefilet (ca. 800g)
16	Scheiben	Bacon
1	Zweig	Rosmarin
2	Zweige	Thymian
3	Zweige	Oregano
1	Zehe	Knoblauch
1	EL	Sultaninen (getrocknet)
2	cl	Sherry (medium Dry)
3	Stück	rote Paprikaschoten
2	Dosen	Cannellini Bohnen (ca. 800g)
3	Stück	rote Zwiebeln
2	TL	getrockneter Oregano
1	Stück	Lorbeerblatt
400	ml	Rinderfond
1		Toskanabrot / Baguette



Zubereitungszeit ca.: 60 Minuten

Zubereitung:

Dieses Schweinefilet ist ein wunderbares Gericht, zu dem ich durch die Küche Kataloniens inspiriert wurde. Da ich ein paar Jahre in *Catalunya*, dieser fantastischen Region im Norden Spaniens gelebt habe, ist noch heute meine Liebe zu dieser speziellen mediterranen Küche sehr groß.

Als erstes die Sultaninen, den Sherry, etwas Meersalz, einen Teelöffel gutes Olivenöl und eine Prise frisch gemahlene schwarzen Pfeffer in einen Mörser geben und zu einer dickeren Paste zerstampfen.

Das Schweinefilet von Fett und Sehnen befreien und mit einem schmalen Messer einen Schacht von der schmalen Seite fast durch das ganze Filet stechen (keine Tasche schneiden). Auf keinen Fall durchstechen! Das Schweinefilet auf einem Teller beiseite stellen.

Rosmarin und Thymian abzupfen und auf einem großen Schneidebrett zusammen mit dem geschälten Knoblauch recht fein hacken. Alles gleichmäßig auf dem Brett verteilen und alles kräftig mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Nehmt das Schweinefilet und rollte es über die Gewürze, bis es überall mit den frischen Kräutern bedeckt ist. Legt es wieder auf den Teller.

Die Speckstreifen auf dem Schneidebrett nebeneinander auslegen, bis die Speckbahn ca. drei Finger schmaler ist, als die Breite des Schweinefilets. Es sollten mindestens sechs Speckstreifen übrig bleiben.

Heizt Euren Backofen auf 140° Ober- und Unterhitze vor.

Füllt die Sultaninen-Sherry-Masse in den Schacht im Schweinefilet, dies könnt ihr mit einem Espressolöffel machen, oder auch mit Hilfe eines Spritzbeutels. Wischt, falls etwas danebengegangen ist, dies mit einem Küchenpapier

vorsichtig ab und schlägt die Spitze vom Filet über die Öffnung. Diese wird dadurch verschlossen und das Filet ist jetzt überall gleich dick und hat somit die gleiche Garzeit.

Schält die Zwiebeln und schneidet sie in Würfel. Die noch übrigen Speckstreifen schneidet in feine Streifen.

Legt das Schweinefilet auf die Speckstreifen und umwickelt es mit diesen. Nehmt eine beschichtete Bratpfanne und stellt sie bei höchster Stufe auf euer Kochfeld. Wenn die Pfanne richtig heiß ist, reduziert die Hitze etwas, gebt einen guten Schuss Olivenöl in die Pfanne und bratet das Filet (zuerst mit der Seite nach unten, wo sich die Speckstreifen überlappen) von allen Seiten schön braun an. Nehmt das Filet aus der Pfanne und wickelt es in Alufolie.

Gibt nun den Speck, die Zwiebeln und jeweils eine Prise Zucker und Salz in die Pfanne und lasst alles schön weiter braten.

Das Schweinefilet soll später so im Ofen liegen, dass die Naht der Alufolie nach oben schaut. Also verdreht die Enden der Alufolie entsprechend, steckt ein Thermometer für Kerntemperatur in das Filet und legt es auf die mittlere Schiene des Backofens. Wenn eine Kerntemperatur von 65° Celsius erreicht wurde, ist das Filet fertig.

Gießt die Bohnen ab und gebt sie in die Pfanne und löscht alles mit der Hälfte des Fonds und einer halben Tasse Wasser ab. Gebt den getrockneten Oregano, das Lorbeerblatt und eine ordentliche Prise Salz zu den Bohnen und verrührt alles gleichmäßig. Köchelt die Bohnen auf mittlerer Flamme 15 Minuten und achtet darauf, dass sie nicht zu trocken werden. Wenn das passiert, etwas Fond nachgießen und immer mal wieder umrühren.

Schneidet die entkernten und gewaschenen Paprikas in ca. 1 cm große Würfel, gebt sie zu den Bohnen und lasst alles auf kleiner Flamme für weitere 15 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln. Wenn die Bohnen den gesamten Fond aufgesaugt haben, könnt ihr ruhig mit etwas Wasser nachgießen. Umrühren nicht vergessen!

Wenn das Schweinefilet fertig ist, schneidet vorsichtig die Alufolie auf und gießt den Bratensaft zu den Bohnen. Das Schweinefilet könnt ihr auf einem Teller im ausgeschalteten Ofen warmhalten bis der Rest fertig ist.

Fischt das Lorbeerblatt aus den Bohnen und gebt die Hälfte vom frischen Oregano in die Pfanne. Schmeckt die Bohnen noch einmal mit Salz und Pfeffer und eventuell einer Prise Zucker ab.

Schneidet das Toskanabrot in ca. zwei Finger breite Scheiben und toastet diese stark an. Die Scheiben sollen schön braun werden.

Das Schweinefilet könnt ihr jetzt aus dem Ofen nehmen. Schneidet es in ebenfalls zwei Finger breite Scheiben.

Legt eine Scheibe von dem gerösteten Brot auf einen Teller, darauf gebt zwei bis drei Esslöffel Bohnen (jetzt kann sich das Brot mit der wundervollen Sauce vollsaugen) und legt auf das ganze zwei oder drei Scheiben von dem Schweinefilet. Übergießt alles mit etwas Olivenöl, streut ein paar frische Oregano Blätter darüber und lasst es Euch schmecken.

Das ist ein unglaublich leckeres Gericht, mit dem ihr Freunde und Familie begeistern und beeindrucken werdet!