

SCHWEINEFILET IM PANCETTAMANTEL UND GRÜNE BOHNEN

Schweinefilet im Pancettamantel und grüne Bohnen

Schweinefilet im Pancettamantel gab es hier schon öfters – Bessere Hälfte liebt es und es ist wirklich einfach gemacht. Ich probiere diesmal aus, ob sich dafür der Intervall-Dampfgar Modus vom Ofen eignet – tut er, der Speck ist super knusprig geworden und das Filet war trotzdem schön zart.

Dazu gab es grüne Bohnen, frisch aus dem Garten, und das restliche [Kartoffelpüree nach Johann Lafer](#) (das Rezept gab es schon vor einiger Zeit, kein Sorge – es wurde nur nicht früher verbloggt).



Zutaten für 2-3 Personen:

400g Schweinefilet

10 Scheiben Pancetta

etwas Olivenöl

200g grüne Bohnen

Salz & Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

300g Kartoffeln

25g Butter

75g Schlagsahne

50ml Milch

1 Prise Muskat

Zubereitung:

Den Pancetta leicht überlappen auslegen und das Filet darauf platzieren. Einrollen und in einer Pfanne mit wenig heißem Öl rundum anbraten.



In einem kleinen Bräter oder direkt auf dem Blech platzieren und für 35 Minuten bei 180°C im

Intervall-Dampfgar Modus in den Ofen schieben. Umluft funktioniert natürlich auch, dann würde ich den Speck aber schon in der Pfanne etwas krosser anbraten.

Die Kartoffeln werden geschält, gewürfelt und 20 Minuten im Dampfgareinsatz gar gedämpft. Zweimal durch die Kartoffelpresse drücken, dann die klein gewürfelte, kalte Butter dazu geben und untermengen. Sahne und Milch aufkochen, mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen und in die Kartoffelmasse einrühren. Die restliche Sahne aufschlagen. Mit dem Kochlöffel vermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Bohnen etwas klein schneiden und in Salzwasser 10 Minuten weich kochen. Abgießen und zurück in den Topf geben.

Das Fleisch aus dem Ofen holen und den Bratensaft aus dem Bräter zu den Bohnen geben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Filet kurz ruhen lassen.



Dann schneide ich es in Scheiben auf. Fleisch, Bohnen und Kartoffelpüree zusammen anrichten.

Lasst es euch schmecken!

