

Italienische Rezepte

Filetto di Maiale alla Salvia con verdure rosse e gialle

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fleisch, Italien, Peperoni, Probiert, Schwein

Für Das Filetto

1	Schweinsfilet (400 bis 500g)	1	Essl. Olivenöl
1	Große Knoblauchzehe	30 g	Butter
6	Zarte Salbeiblätter		Salz
2	Essl. Eßlöffel Balsamico		Pfeffer aus der Mühle

Verdure Rosse E Gialle

3	Gelbe Peperonischoten	2	Prisen Zucker
4	Tomaten (Ramati oder Pelati)	1	Essl. Olivenöl
2	Zwiebeln		Salz

Vorbereiten:

Die Salbeiblätter mit einer Schere fein schneiden, in etwas Olivenöl legen und den geschälten Knoblauch dazupressen. Das Schweinsfilet reichlich darin einreiben. Alles zugedeckt zirka eine Stunde lang in den Kühlschrank legen.

Zubereiten:

Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Das Fleisch eine Stunde vor der Zubereitung aus der Kälte nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Das Filet leicht salzen und pfeffern. Das schmale Endstück so weit aufklappen, bis das gesamte Fleischstück gleich dick ist. Mit Küchenfaden fixieren. Eine ofengängige Bratpfanne auf dem Herd heiß werden lassen. Etwas Öl zugeben und die Hälfte der Butter darin schmelzen lassen. Das Fleisch anbraten, mit Balsamico ablöschen und zugedeckt in den Backofen schieben. Zirka 15 bis 20 Minuten lang braten. Das Fleisch alle paar Minuten mit dem Balsamico-Jus übergießen und langsam glacieren. Das Fleisch herausnehmen und an der Herdseite mit einer Alufolie leicht bedeckt, ziehen lassen. Die restliche Butter in einer zweiten Pfanne kurz aufschäumen lassen. In der Zwischenzeit (das Fleisch in Tranchen schneiden. Diese - samt ausgelaufenem Saft - auf einer heißen Platte anrichten. Den Balsamico-Jus darum herum gießen und alles mit der aufgeschäumten Butter überträufeln. Sofort servieren.

Beilage:

Den Infrarotgrill des Backofens auf das Maximum stellen. Die Peperoni rundherum einpinseln. In den Backofen schieben und circa zehn Minuten lang fleckig anbräunen. Dann vierteilen, Stiele und Kerne entfernen und die unverdauliche Haut abziehen. Die Tomaten enthäuten und entkernen. Ihr Fleisch Sechsteln und die Zwiebeln in Scheiben schneiden.

Zubereiten:

Die Zwiebelringe langsam in wenig Öl etwa 15 Minuten lang sanft dämpfen. Immer wieder wenden und niemals anbräunen lassen. Die Tomaten und die Peperoni stücke dazumischen. Mit wenig Zucker überstreuen und alles ganz langsam garen lassen bis sich das Gemüse leicht bindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Wenn Salbeiblätter in feine Streifen geschnitten werden, ist die Schnittfläche bedeutend kleiner, als wenn