



SCHWEINEFILET

Birne & Fenchel

aus dem Feinschmeckerbeutel



SCHWEINEFILET

Birne & Fenchel

aus dem Feinschmeckerbeutel

ZUTATEN FÜR ZWEI PERSONEN

1 Fenchel (ca. 300g)
1 Birne (ca. 300g)
300 g Schweinefilet
1 TL Thymian
20 g frischer Ingwer
2 Knoblauch
2 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer

Fenchel und Birne säubern und in längliche Spalten schneiden.

In einer Schale vermengen und mit Zitronensaft beträufeln.

Knoblauch und Ingwer fein hacken und dazugeben.

Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.

Alles eine Viertelstunde ziehen lassen.

Filet mit Salz und Pfeffer würzen und in 6 kleine Scheiben zerlegen.

Das Gemüse vorsichtig in den Beutel füllen und etwas in Form bringen.

Die Filetmedaillons darauf legen und den Beutel verschließen.

Ein kleines Loch in das Sichtfenster stechen und den Beutel mit dem Sichtfenster nach oben auf dem kalten Backblech platzieren. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Backblech in die mittlere Schiene des vorgeheizten Backofens schieben und ca. 30 Minuten garen.

Der Beutel bläht sich im Backofen auf.

Nach dem Garen den Beutel einige Minuten ruhen lassen.

Danach vorsichtig aufschneiden und den Fond abgießen

(dieser eignet sich hervorragend für die Zubereitung einer Soße).

WIR WÜNSCHEN: GUTEN APPETIT!
