21. Dezember

Bad Berleburg - “Wunderwelt am Rothaarsteig”

# Gefülltes Schweinefilet

## Zutaten (für 4 Portionen):

150 g getrocknete, entsteinte Backpflaumen, ¼ l Weißwein
1 gehäufter EL Zucker, ½ Stange Zimt, 2 Gewürznelken
ca. 600 g Schweinefilet
Salz, Pfeffer (frisch gemahlenen)
8 – 12 Scheiben Frühstücksspeck
Öl, ¼ l Fleischbrühe, 2 – 4 EL Creme fraiche
2 cl Rum (nach Belieben mehr oder weniger)

## Zubereitung:

Backpflaumen mit dem Weißwein, 1 gestr. EL Zucker, dem Zimt und den Nelken aufkochen. Vom Herd nehmen und 1 Stunde durchziehen lassen.

Pflaumen abgießen und gut abtropfen lassen, Weinsud aufheben.

Schweinefilet waschen, trocken tupfen und der Länge nach bis zur Mitte einschneiden. Mit Salz und Pfeffer einreiben und mit den abgekühlten Backpflaumen füllen. Die Speckscheiben um das Fleisch legen und mit Küchengarn umwickeln.

In einer tiefen Pfanne (ich nehme einen großen Bräter) das Öl erhitzen. Das gefüllte Filet rundum braun anbraten. Die Fleischbrühe und den Weinsud angießen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 25 Min. schmoren.

Das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Creme fraiche mit der Schmorflüssigkeit verrühren und aufkochen. Die Sauce mit Rum, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Das Schweinefilet in Scheiben schneiden und mit der Sauce portionsweise anrichten. Dazu gibt es bei uns Rosenkohl (für Kinder sind vielleicht Speckbohnen besser) und Herzoginkartoffeln (tiefgefroren oder aus selbst gemachtem Kartoffelpüree).

Guten Appetit!

**Lukas Leser (Klasse 4 a - Grundschule Berghausen)**