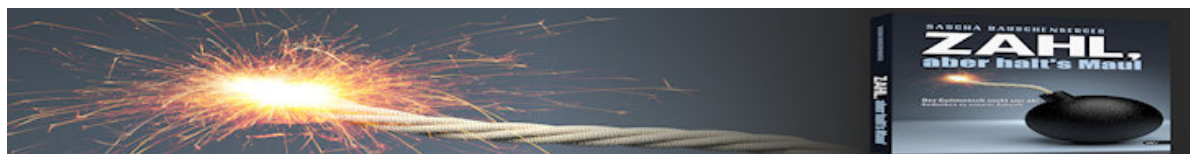


Jeder kann kochen, er braucht nur Mut: Schweinefilet im Speckmantel



Hallo liebe Lecker Schmecker. Hinter dem Herd des Nordhessen Journals steht Nils Kreidewolf, Chefkoch und Inhaber des Bürgerhofs Bad Zwesten. Dieser ist jetzt wieder geöffnet und Ihr könnt euch vom Chefkoch wieder mit leckeren Gerichten verwöhnen lassen. Er versorgt euch aber weiterhin auch bei uns mit leckeren Rezepten. Heute gibt es daher in der Kategorie „Jeder kann kochen, man braucht nur Mut“: **Schweinefilet im Speckmantel**

Zutaten für 4 Personen

- ca. 1kg Schweine Filet
- ca. 600 gr. Kartoffeln
- ca. 400 gr. Bacon/Frühstücksspeck

Ihr schneidet zu Beginn das Schweinefilet in gleich große Medaillons. Während Ihr das macht, stellt schonmal ein Pfanne auf den Herd, damit diese schön heiß wird. Würzt eure Medaillons mit Salz, Pfeffer und Paprika und bratet sie auf der Schnittseite scharf an. Nehmt sie dann aus der Pfanne und lasst sie etwas abkühlen. Umwickelt dann die Medaillons mit dem Bacon aber achtet darauf, dass nur die nicht angebratene Seite umwickelt wird. Gebt nun eure ummantelten Medaillons für ca. 20-30 Minuten in den Backofen bei 130°C.

Als Beilage empfehle ich euch ein leckeres Kartoffelgratin was sehr schnell und einfach geht.

Ihr nehmt eure Kartoffeln schält und schneidet Sie in gleich große Scheiben. Nehmt fix eine Zwiebel zur Hand und macht schöne Streifen aus dieser, aber bitte das Schälen nicht vergessen. Falls Ihr noch etwas Bacon überhabt, könnt Ihr diesen auch klein schneiden und in der Pfanne braten. Gebt eure Zwiebeln und die Kartoffelscheiben nun in einen Topf und gebt soviel Sahne hinzu, bis alles gut bedeckt ist. Schmeckt alles mit Salz, Pfeffer, Muskat und ein wenig Knoblauch ab. Rührt immer mal wieder um, damit nichts anbrennt. Wenn die Kartoffeln weich sind gebt sie in eine Auflaufform und hebt eure angebratenen Bacon Würfel mit unter. Das Ganze geht dann nochmal in den Ofen bei 180 – 200°C bis die Bräunung eurem Wunsch entspricht.

Neben dem Kartoffelgratin solltet Ihr einen bunten Salat mit dazu reichen, welchen Ihr euch nach euren Geschmack zusammenstellt, denn jeder liebt seinen Salat anders. Euer Timing ist hierbei sehr wichtig, damit am Ende alles zusammen auf den Tisch kommt. Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachkochen.

