

Zutaten für 4 Personen:

600 g Schweinefilet, pariert
Salz
Pfeffer
2 EL Bratöl
2 TL Feigen-Senf
2 EL Brecht Toskana Marinade
2 EL Öl, etwas Öl zum Bestreichen
Fertigbrotmischung von einem Bauern-
brot oder
500 g Dinkelmehl 630
1 Tütchen Trockenhefe
1 TL Salz
eventuell Brecht Brotgewürz
ca. 300 ml lauwarmes Wasser

Zutaten:

1 Zwiebel
750 g Weißkraut (mittlerer Kopf)
3 EL Weißweinessig
4 EL Rapsöl
1/8 l Gemüsebrühe
1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Kümmel
1 EL Salz
Pfeffer
etwas Öl zum Braten
eventuell 100 g Speck

So wird's g'macht

Schweinefilet im Brotteig

Schweinefilet in eine Auflaufform geben und mit der Toskana Marinade und 2 EL Öl marinieren.

Brotteig herstellen:

Entweder nach Packungsanleitung oder das Mehl in eine Schüssel geben, eine kleine Vertiefung machen und die Trockenhefe und das Brotgewürz hineingeben, das Wasser daraufgießen, das Salz dazugeben und mit den Händen oder mit der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Ca. 15 Minuten an warmer Stelle stehen lassen.

Backofen auf 180° C vorheizen.

Eine Pfanne erhitzen, Öl hineingeben

und das Filet salzen und in 2 EL Bratöl rundherum anbraten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Filet pfeffern und mit Senf einstreichen.

Backblech mit Backpapier belegen. Teig kurz durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, ca. 35 cm x 25 cm. Filet darauflegen, die Ränder einschlagen und das Filet einrollen. Auf das Blech setzen und mit Öl bestreichen und zugedeckt ca. 20 Minuten gehen lassen. Filet auf die mittlere Schiene in den Ofen geben und ca. 30 Minuten backen. Ganz einfach ist es, wenn Sie mit einem Bratensternthermometer arbeiten, die Kerntemperatur beträgt dann 65-70° C. Dazu passt Krautsalat.

Krautsalat

Weißkraut waschen, vierteln, so lässt sich der harte Strunk mühelos heraus-schneiden. Eventuell die Außenblätter entsorgen und das Weißkraut mit einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden. Die Weißkrautstreifen in eine Schüssel geben und 1 EL Salz darübergeben, einmal durchmengen und 20 Minuten durchziehen lassen. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Eine Pfanne erhitzen, et-
was Öl zugeben und die Zwiebelwürfel

glasig anbraten, mit dem Essig und der Gemüsebrühe ablöschen, einmal aufkochen lassen, nun den Senf, das Öl, den Kümmel und Pfeffer zugeben. Diese Marinade über das Weißkraut geben und mit 2 Löffeln durchmischen. Wenn möglich 2 Stunden ziehen lassen. Vor dem Servieren das Kraut nochmal abschmecken, eventuell noch Salz und Pfeffer zugeben.

Da es Fleisch dazu gibt, haben wir auf den Speck im Salat verzichtet.

