



# Gefülltes Schweinsfilet mit Basilikumbutter

Die inneren Werte zählen: Bei diesem Schweinsfilet ist es die aromatische Basilikumbutter, mit der es gefüllt wird.

Vorbereitungszeit: 20 Min.

Koch-/Backzeit: 20 Min.



Leichte Küche



Glutenfrei



Lactosearm

## ZUTATEN

 Für 4 Personen

**75 g** Butter weich  
abgeriebene Schale von ½  
Zitrone  
**1 1/2 Bund** Basilikum  
**1/2 Bund** Petersilie glattblättrig  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
**1** Schweinsfilet ca. 500 g  
**4 Scheiben** Parmaschinken  
dünn geschnitten  
**1 Esslöffel** Bratbutter

## NÄHRWERT

### Pro Portion

**368** kKalorien  
**1539** kJoule  
**30g** Eiweiss  
**26g** Fett  
**3g** Kohlenhydrate

Erschienen in  
07-08 | 2017, S. 41

## ZUBEREITUNG

- 1** In einer kleinen Schüssel die Butter durchrühren, bis sich Spitzchen bilden. Die Zitronenschale fein dazureiben. 1 Bund Basilikum sowie die Petersilie fein hacken und zur Butter geben. Diese mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- 2** Das Schweinsfilet mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen und das Filet darin rundum 3 Minuten anbraten. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Die Pfanne beiseitestellen, sie wird noch einmal benötigt.
- 3** Beim Schweinsfilet auf der Längsseite waagrecht eine tiefe Tasche einschneiden und diese mit der Basilikumbutter füllen.
- 4** Einige kleine Blätter des restlichen Basilikums (½ Bund) abzupfen und für die Garnitur beiseitelegen. Die restlichen Blätter ebenfalls abzupfen.
- 5** Die Rohschinkenscheiben auf der Arbeitsfläche in der Länge des Schweinsfilets überlappend auslegen. Auf der unteren Hälfte der Länge nach ½ der Basilikumblätter auslegen und das Filet darauflegen. Mit den restlichen Blättern belegen und das Filet mit dem Rohschinken umwickeln. Mit Küchenschnur binden.
- 6** Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.
- 7** Die beiseitegelegte Bratpfanne nochmals kräftig erhitzen und wenn nötig wenig Bratbutter nachgeben. Das Schweinsfilet noch einmal 2 Minuten braten. In eine Gratinform legen und sofort im 160 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille je nach Dicke des Filets 18–20 Minuten fertiggar. Dabei 2–3-mal mit der auslaufenden Basilikumbutter beträufeln. Herausnehmen, mit Folie abdecken und vor dem Aufschneiden 5 Minuten ruhen lassen.