

# Italienische Rezepte

## Schweinefilet Italienische Art

Anzahl: 4 - 8 Personen

Gattung: Fleisch, Schwein, Fisch, Italien, Sauce, Vorspeise, Hauptspeise

---

### FLEISCH

- 1 Schweinefilet
- 2 Essl. Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen (evtl. mehr)
- Einige Thymianzweige

- 1 Chilischote
- 1 Teel. Pfefferkörner
- Salz

### SAUCE

- 1 Dose/n Weißer Thunfisch in  
- Olivenöl (220 g)
- 3 Anchovisfilets in Öl
- 2 Essl. Kapern
- 1 Zitrone (Saft)

- 1 Frischer Peperoncino  
- (Chilischote)
- 1/8 Liter Olivenöl (extra vergine)
- Weißer Pfeffer, Salz
- Cayennepfeffer

### AUSSERDEM

- 2 Zitronen
- 1 Teel. Kapern

Petersilienblätter

---

Ein leichtes, elegantes Hauptgericht für den Sommer! Für die Sauce genügt Thunfisch, der vielleicht nicht in ganz so schönen Stücken in der Dose sitzt, sogar ein Rest.

Das Filet sauber parieren, also alle Sehnen und Häute entfernen. Im heißen Öl rundum kräftig anbraten. Dabei die zerdrückten, ungeschälten Knoblauchzehen, die Thymianzweige und die zerkrümelte Chilischote in die Pfanne geben, damit das Öl würzig parfümiert wird. Das Fleisch mit geschrotetem Pfeffer und Salz bestreuen. Immer wieder drehen und wenden; sobald es auf Fingerdruck nicht mehr weich nachgibt, sondern eine gewisse Elastizität aufweist (nach etwa 15 bis 20 Minuten langsamen Bratens in der Pfanne), in den 100 Grad Celsius heißen Backofen stellen und 15 Minuten ziehen lassen. Anschliessend mitsamt den Gewürzen in Alufolie wickeln und gut einpacken. Zwischen zwei Tellern nachziehen und sehr langsam abkühlen lassen.

Das Fleisch schmeckt am besten kalt, deshalb all dies am besten schon am Morgen oder sogar am Vortag tun. Zum Servieren schliesslich auspacken und mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden. Auf einer Platte oder auf Tellern hübsch anrichten.

Für die Sauce alle Zutaten in den Mixer geben und zu einer glatten Sauce pürieren (ein paar Kapern als Dekoration beiseite stellen). Sollte sich die Sauce trennen und keine homogene Bindung gewinnen, hatten die Zutaten wahrscheinlich unterschiedliche Temperaturen - in diesem Fall einen Löffel heisses Wasser während des Mixens zufügen. Pikant abschmecken.

Das Fleisch mit der Sauce überziehen, mit Zitronenschnitzen, Kapern und Kräuterblättern dekorieren. Restliche Sauce getrennt servieren.

Beilage: Weißbrot oder Bratkartoffeln.