

## Nie mehr trockenes Schweinefilet! So wird es saftig



„Soll ich dieses Jahr an Weihnachten eigentlich mal etwas anderes als Schweinefilet zubereiten?“. Diese Frage stellt meine Mutter jedes Jahr aufs Neue. „Nein! Auf keinen Fall“, sind sich meine Schwester, mein Vater und ich uns einig. Schweinefilet gibt es bei uns nur einmal im Jahr. Und zwar an Weihnachten. In einer Currysauce mit Mandarinen, frischem Feldsalat und Reis – ein altes Rezept von meiner Oma. Wenn ich daran denke, habe ich sofort diesen ganz bestimmten Duft in der Nase. Ein bisschen süßlich, irgendwie exotisch und auf jeden Fall heimelig.

Aber bis Weihnachten sind es noch über 31 Wochen, 219 Tage und unzählige Stunden – zu lang! Wieso sollte ich Schweinefilet überhaupt nur an einem einzigen Tag im Jahr essen? Das macht doch keinen Sinn. Also krenzenze ich mir das Festmahl heute Abend einfach selbst. Nur wie bekomme ich mein Schweinefilet richtig schön saftig? Gibt es etwas worauf ich beim Kauf achten muss? Und wie marinieren ich es richtig? Ok, vielleicht muss ich doch vorher noch schnell den Telefonjoker ziehen und mir ein paar hilfreiche Tipps von meiner persönlichen Schweinefilet-Expertin einholen. „Hallo Mama, ich habe da mal eine Frage ...“

### Gönn dir! Der Preis, den du für zartes Schweinefilet zahlen musst



Gutes Schweinefilet hat seinen Preis.

Obwohl ich gerne Fleisch und Schweinefilet esse, kam es gerade zu Studenienzeiten nicht oft auf den Teller. Woran das lag? Ein gutes Stück Fleisch hat seinen Preis – berechtigterweise. Schweinefilet ist das hochwertigste und zarteste Stück vom Schwein, denn es handelt sich dabei um einen reinen, **dünnen Muskelstrang unterhalb der Wirbelsäule**, der nahezu **fett- und sehnenfrei** ist. Obwohl Filets verhältnismäßig teuer sind, geht die Preisspanne für Schweinefilet aus dem Discounter und vom Biometzger weit auseinander. Im Supermarkt bekommst du das Kilo bereits ab ca. 6,99 €, beim Biometzger ab ca. 28,90 €/Kg. Wieso ich nicht zum günstigen Schweinefilet greife? Wenn ich Fleisch genieße, geht es mir um Geschmack, Qualität und eine artgerechte Aufzucht der Tiere. Das hat eben seinen Preis, den ich für ein gutes Stück Fleisch bereit bin zu zahlen.

### Schweinefilet kaufen – darauf musst du achten

Für ein saftig gegartes Hähnchenfilet bin ich immer zu haben, für zartes Rinderfilet lasse ich alles liegen und für überbackenes Schweinefilet nehme ich gerne eine kilometerlange Fahrt auf mich. Worauf es mir bei Fleisch ankommt? Auf Frische, Geschmack und Qualität. Aber wie ist es möglich, Qualität und Frische mit bloßem Auge an der Theke beim Metzger oder im Supermarkt zu erkennen?

# Nie mehr trockenes Schweinefilet! So wird es saftig



Frische Schweinefiletspitze

## Vor dem Kauf

### Punkt 1: Die Farbe

Ein Anhaltspunkt für eine gute Fleischqualität ist die Fleischfarbe. Diese ist bei Rind, Geflügel, Schwein und Wild natürlich nicht gleich. Abhängig vom Tier beeinflussen auch Fütterung und Alter die Fleischfarbe. Dabei gilt: Umso jünger das Tier, desto heller das Fleisch. Rindfleisch ist zum Beispiel dunkelrot, Wild hingegen rötlich bis fast braun und **frisches Schweinefleisch kommt rosa mit einem hellen Glanz** daher.

### Punkt 2: Die Oberfläche

Die Oberfläche von Fleisch darf zart glänzend sein, aber niemals schmierig aussehen. Achte zudem auf eine **glatte und feste Struktur**. Weist das Fleisch Druckstellen auf oder gibt bei einem Drucktest stark nach, liegt es bereits länger in der Kühltheke.

### Punkt 3: Das Safthaltevermögen

Je frischer das Fleisch, desto besser kann es den **Fleischsaft halten** – sowohl bei der Lagerung als auch beim Garen. Siehst du Schweinefilet beim Metzger oder im Supermarkt im eigenen Saft schwimmen, ist es ein deutliches Zeichen dafür, dass es schon etwas älter ist.

### Punkt 4: Die Verpackung

Bei abgepacktem Fleisch darauf achten, dass die **Verpackung unversehrt und sauber** ist. Halte Ausschau nach **Bio- und Demeter-Siegeln** sowie dem blauen **Siegel**

des Deutschen Tierschutzbundes mit 2 Sternen. Das signalisiert dir, dass die Tiere viel Platz bei der Aufzucht haben und kein Genfutter verfüttert wurde.

Kannst du hinter alle Punkte ein Häkchen setzen? Dann hast du gutes Schweinefilet vor dir, das du getrost mit nach Hause nehmen kannst.

Mein Tipp: Plane deinen Einkauf so, dass das Filet möglichst schnell bei dir im Kühlschrank ist. Fleisch sollte immer unter 7 °C und idealerweise zwischen 2 °C und 4 °C gelagert werden. Hast du einen größeren Einkauf zu erledigen, nimm eine Kühltasche mit. So bist du auf jeden Fall auf der sicheren Seite.

## Nach dem Kauf

Das Fleisch hat deiner ersten Prüfung standgehalten. Zu Hause hast du nun die Möglichkeit, noch einmal genauer hinzuschauen.

### Punkt 1: Der Geruch

Frisches Fleisch hat einen **neutralen, milden Geruch**. Verströmt es einen unangenehmen, strengen oder beißenden Duft, kannst du sicher sein, dass es seine besten Tage bereits hinter sich hat.

### Punkt 2: Der Drucktest

Frisches Fleisch hat **feste Fasern**, sollte deinem **Fingerdruck kaum nachgeben** und sich nicht schwammig anfühlen.

## Schweinefilet einfrieren und auftauen

Auch wenn Schweinefilet ab dem Kaufdatum beim Metzger 2-3 Tage im Kühlschrank haltbar ist, plant meine Mutter für das Essen an Weihnachten gerne voraus. „Zwei Tage vor Heiligabend oder am Tag selbst noch für unser Abendessen einzukaufen – den Stress tue ich mir nicht an“ Was sie macht? Sie kauft das Schweinefilet einfach eine Woche früher und friert es bis Weihnachten ein. Bei minus 18 °C ist das Filet **rund 6 Monate haltbar**.

**So frierst du Schweinefilet ein:** Schweinefilet trocken tupfen und in einen Gefrierbeutel geben. Möglichst viel Luft aus dem Beutel drücken, damit Gefrierbrand und Bakterien keine Chance haben.

**So taust du Schweinefilet auf:** Schweinefilet aus dem

## Nie mehr trockenes Schweinefilet! So wird es saftig

Gefrierbeutel nehmen und in einer Schüssel langsam (am besten über Nacht) im Kühlschrank auftauen lassen. So verliert es kaum Fleischsaft und Keime werden in Schach gehalten. Wenn es mal schneller gehen muss, kannst du das Filet auch in wenigen Minuten mit der Auftaufunktion in der Mikrowelle auftauen.

### Welche Nährwerte stecken im Schweinefilet?

Schweinefleisch ist fettig und minderwertig? Wenn es gesund und fettarm sein soll, greifst du lieber zu Hühnchen- oder Rinderfleisch? Auch das rosa Rüsseltier hat gutes Fleisch zu bieten, das vom Kaloriengehalt und Nährwert locker mit dem von Hühnchen und Rind mithalten kann. Der Fettgehalt in Schweinefleisch ist nicht höher als bei anderen Tieren, es kommt nur darauf an, welches Teilstück du verwendest. 100 g Schweinefilet enthalten rund 105 kcal, was es fast so bekömmlich wie Hähnchenbrustfilet mit ca. 102 kcal/100 g macht. Wenn du dein Filet nicht gerade mit Speck umwickelst, stecken in 100 g von dem reinen Muskelfleisch ca. 2 g Fett – genauso viel wie in 100 g Hähnchenbrustfilet und etwa 2 g weniger als im Rinderfilet. Der Trugschluss, Schweinefleisch sei sehr fettreich und für deine Kilos auf der Waage verantwortlich, ist also nicht richtig. Schuld könnte eher der innerer Schweinehund und die fehlende Bewegung sein.

Aber merke: Fett im Fleisch hat auch seine guten Seiten. Fein marmorierte Fleischstücke sorgen für Aroma und machen es besonders saftig.

### Schweinefilet richtig vorbereiten – 3 Schritte

Das Schweinefilet lässt sich in 3 Teile unterteilen: den **Filetkopf** (das breiteste Stück), das **Mittelstück** und die **Filetspitze**. Der Filetkopf und das Mittelstück eignen sich besonders gut für Medaillons. Die Filetspitze – auch Filet Mignon genannt – lässt sich prima zu Geschnetzeltem verarbeiten. Bevor du deinem Schweinefilet jedoch einheizt, musst du es richtig vorbereiten.

#### Schritt 1: Schweinefilet trocken tupfen



Schweinefilet trocken tupfen.

Schweinefilet mit einem Küchentuch trocken tupfen. So entfernst du überschüssigen Fleischsaft und hast eine trockene und saubere Arbeitsfläche.

#### Schritt 2: Schweinefilet parieren



Schweinefilet parieren.

Für das Parieren verwendest du am besten ein schmales, scharfes Messer mit spitz zulaufender Klinge. Die Messerspitze schiebst du direkt unter die Sehne und schneidest mit leichtem Winkel nach oben an der Sehne entlang und vom Körper weg. Dabei hältst du die Sehne mit der freien Hand straff.

#### Schritt 3: Schweinefilet schneiden

## Nie mehr trockenes Schweinefilet! So wird es saftig



Schweinefilet schneiden.

Für kurzgebratene Medaillons eignen sich Filetkopf und Mittelstück am besten. Aus ihnen schneidest du mit einem scharfen Messer der Breite nach ca. 4-5 cm dicke Stücke und drückst sie sanft flach.

### Schweinefilet marinieren – so wird's gemacht



Saftiges Schweinefilet mit Dijon-Senfkruste

Hast du dein Schweinefilet vorbereitet und von Sehnen und Fett befreit, kannst du dich nun dem Geschmack widmen. Während die einen bereits mit einer Prise groben Meersalz und frischem Pfeffer glücklich sind, möchte ich noch ein kleines bisschen mehr an der Würze drehen. Wie ich das mache? Mit einer aromatischen Öl-Marinade, in der ich mein Schweinefilet mindestens 2 Stunden einlege. Generell gilt: Je länger du das Fleisch einlegst, desto intensiver ist der Geschmack. Was es noch zu beachten gibt?

1. **Verwende frische Kräuter und Gewürze.** Erlaubt ist alles, was dir in den Sinn kommt – und das nicht zu knapp. Denn die Marinade muss mindestens doppelt so würzig sein, wie dein Schweinefilet später schmecken soll. Welche Gewürze bei mir nicht fehlen dürfen? Rosmarin, Curry, Zitronengras und Koriander.
2. **Verwende ein hochwertiges Öl.** Denn das macht sich im Geschmack bemerkbar. Gutes Oliven- und Rapsöl eignet sich besonders gut zum Marinieren.

Mein Tipp: Tupfe das Schweinefilet nach dem Marinieren und vor der weiteren Zubereitung mit einem Küchentuch ab. So verhinderst du, dass Kräuter und Gewürze verbrennen und bittere Aromen abgeben.

### Schweinefilet füllen – so klappt's

Auch wenn ich ein pures Stück Fleisch, nur mit etwas groben Meersalz und Pfeffer gewürzt, schätze, bin ich ein großer Freund von gefülltem Schweinefilet. Aber wie kommt die Farce in das Filet?

#### Methode 1

Schweinefilet von der Filetspitze bis zum Ende des Mittelteils ca. 2cm tief einschneiden, auseinanderklappen und mit einem Plattireisen sanft flach klopfen. Mit Farce, Pesto und Co. füllen. Filetspitze nach innen einschlagen und das Schweinefilet der Länge nach aufrollen. Mit einem Stück Bratenschnur fixieren und rundherum scharf anbraten. Bei 200 °C im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.

#### Methode 2

Mithilfe eines Schinkenmessers oder eines Wetzstahls mittig eine Art Tunnel/Loch in das Schweinefilet schneiden. Mit den Fingern den Einschnitt nachgehen und sanft weiten. Farce mit einer Spritztüle in das Schweinefilet füllen. Rundherum scharf anbraten und bei 200 °C im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.

### Punktlandung! Schweinefilet rosa garen

## Nie mehr trockenes Schweinefilet! So wird es saftig



Damit dein Schweinefilet wirklich rosa auf dem Teller landet, sollte seine Kerntemperatur ca. 58 °C betragen.

Wenn ich sonntags meine Kochsendung schaue, sieht das immer alles so einfach aus. Scharf anbraten, drehen, schwenken. Ein Handgriff hier, ein Handgriff da. Zack – 25 Minuten später sehe ich mich das zartrosa gegarte Schweinefilet aus dem Fernseher verschlingen. Was ich in der halben Stunde gelernt habe? „Die Kerntemperatur ist das A und O“. Verstehe. Wichtigstes Hilfsmittel: Das Küchenthermometer.

Damit dein Schweinefilet wirklich rosa auf dem Teller landet, sollte seine **Kerntemperatur ca. 58 °C** betragen. Magst du es lieber durchgegart, dann auf eine **Kerntemperatur von 65 °C** achten. Wie das am einfachsten funktioniert?

1. **Niedriggarmethode:** Schweinefilet rundherum anbraten und schonend im heißen Ofen bei ca. 80 °C mindestens 1 ½ Stunden zu Ende garen.
2. **Höhere Temperatur, geringere Garzeit:** Schweinefilet rundherum scharf anbraten, in Alufolie einwickeln und im heißen Ofen bei 150 °C ca. 10 Minuten garen.

### Schweinefilet zubereiten, 5 Möglichkeiten



Gebratene Medaillons - Schweinefilet zubereiten

#### Schweinefilet in der Pfanne braten

Vor dem Braten Schweinefilet parieren und in ca. 1,5-2 cm dicke Medaillons schneiden. Pflanzenöl oder etwas Butter in der Pfanne erhitzen und die Medaillons pro Seite 4-5 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und 5-10 Minuten nachziehen lassen.

#### Schweinefilet aus dem Topf mit Crème fraîche-Sauce

Frühlingszwiebel waschen und in dünne Ringe schneiden. Schweinefilet parieren, in ca. 3 cm dicke Medaillons schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Pflanzenöl im Topf erhitzen, die Schweinemedallions pro Seite 3-4 Minuten anbraten und herausnehmen. Frühlingszwiebeln im gleichen Topf anbraten und mit ca. 300 ml Brühe ablöschen. 2 EL Crème fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Schweinemedallions in die Sauce legen und 5 Minuten darin ziehen lassen.

#### Schweinefilet aus dem Thermomix

Schweinefilet parieren und in 2 EL Pflanzenöl rundherum scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen, in Alufolie einwickeln und in den Varoma ohne Einsatz legen. Schweinefilet im Thermomix bei Varomastufe 2 ca. 35 Minuten garen.

#### Schweinefilet Sous vide garen

Wasserbad auf 57 °C vorheizen. Schweinefilet trocken tupfen und parieren. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Schweinefilet mit 2 Zweigen Rosmarin, Knoblauchscheiben und 20 g Butter in den Folienbeutel

## Nie mehr trockenes Schweinefilet! So wird es saftig

geben und von außen mit den Händen durchmassieren. Anschließend vakuumieren, in das Wasserbad legen und 50 Minuten garen.

### Schweinefilet aus dem Römertopf

Schweinefilet trocken tupfen, parieren und mit Salz und Pfeffer würzen. In den gewässerten Römertopf legen, 75 ml Brühe oder Weißwein dazugeben und bei 225 °C ca. 60 Minuten garen.

**Jetzt bist du dran! 7 Rezepte für saftiges Schweinefilet**