

Schweinefilet Wellington

Zeit gesamt
1h 25min



Zubereitungszeit
40min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Champignons, braun	500 g
Schalotten	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Butter	2 EL
Senf	2 TL
Blätterteig	1 St.
Eier	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Küchenpapier

1. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und sehr fein würfeln. Schalotten halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und ebenfalls fein hacken.
2. In einer Pfanne 1 EL Butter auf hoher Stufe erhitzen. Pilze darin ca. 5 Min. anbraten, bis kein Wasser mehr in der Pfanne ist. Zwiebel und Knoblauch zugeben, nochmals ca. 2 Min. braten. Pilz-Mischung salzen, pfeffern, Petersilie untermengen und in einer Schüssel beiseitestellen.
3. Pfanne erneut mit 1 EL Butter auf hoher Stufe erhitzen. Schweinefilet darin rundherum ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Senf bestreichen.
4. Blätterteig ausrollen und im unteren Drittel Pilz-Masse verteilen, dabei rechts und links jeweils etwa 5 cm Rand frei lassen. Schweinefilet auf die Pilzmasse setzen und Filet in den Blätterteig einrollen. Seiten ggf. etwas abschneiden und seitlich einschlagen. Filet Wellington auf ein Backblech mit Backpapier setzen.
5. Backofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ei trennen und in einer Schüssel Eigelb aufschlagen. Schweinefilet Wellington mit Eigelb bestreichen und im Ofen ca. 30–40 Min. garen. Aus dem Ofen nehmen und in Scheiben geschnitten servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt zum Beispiel [Kartoffelpüree Grundrezept](#) und Brokkoli-Gemüse.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	537 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	25 g