

Filet im Zucchini-Ring

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.
Backen: ca. 1 Std.
für eine Ringform von ca. 1½ Litern
(ca. 25 cm Ø), gefettet
für 4–6 Personen

800 g lange, gerade Zucchini,
längs in ca. 2 mm dicken Scheiben
Salzwasser, siedend
½ Teelöffel Salz

1. Die Zucchini-Scheiben portionenweise im Salzwasser ca. 1 Min. blanchieren, bis sie biegsam sind, kalt abspülen, abtropfen, mit Haushaltspapier trockentupfen, salzen.
2. Die vorbereitete Form mit den Zucchini-Scheiben auslegen, sodass sie sich leicht überlappen und auf beiden Seiten über den Rand ragen, damit sie die Füllung zudecken können.

Öl zum Anbraten

3 kleine Schweinsfilets (je ca. 350 g)
2 Esslöffel milder Senf
1 Teelöffel Salz
Pfeffer aus der Mühle

Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Filets ca. 5 Min. anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat. Herausnehmen, abkühlen, mit Senf bestreichen, würzen.

Füllung

120 g Weissbrot vom Vortag, zerzupft
1 dl Milch, warm
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
20 g Butter
250 g Halbfettquark
2 Eier
50 g geriebener Sbrinz oder Parmesan
4 Esslöffel gemischte Kräuter
(z. B. Basilikum, Petersilie, Salbei, Thymian), fein geschnitten
½ Bund Schnittlauch, fein geschnitten
1½ Teelöffel Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Messerspitze Paprika



1. Das Brot in der Milch einweichen, mit einer Gabel fein zerdrücken. **2.** Zwiebel und Knoblauch in der warmen Butter andämpfen, abkühlen, mit den restlichen Zutaten bis und mit Paprika gut unter die Brotmasse mischen. Die Hälfte satt in die vorbereitete Form füllen, Filets darauf legen, etwas andrücken, mit der restlichen Füllung bedecken. Die überlappenden Zucchini-Scheiben über der Füllung zur Mitte hin einschlagen. Form mit Alufolie bedecken.

Backen: ca. 1 Std. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, in der Form entstandene Flüssigkeit abgessen, auf eine Platte stürzen.

Tipp: kalt als Vorspeise serviert, reicht das Filet im Zucchini-Ring für 8–10 Personen.

Dazu passt: Trockenreis.

Schneller: die Ringform mit blanchierten Wurz- oder Kabisblättern auslegen.

Pro Person (1/6): 16 g Fett, 53 g Eiweiss, 18 g Kohlenhydrate, 1810 kJ (433 kcal)