

Schweine-Filet aus der Heißluft-Fritteuse

Für 4 Portionen

2 Schweinefilets, á 350-400g 2 Knoblauchzehen 1 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver 1 TL Thymian 1 TL Rosmarin
Salz, Pfeffer

Die Schweine-Filets mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen, überschüssiges Fett und Silberhaut entfernen.

Den Knoblauch schälen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Knoblauch, Paprikapulver, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer vermengen. Die Filets rundherum mit der Marinade einreiben und abgedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Heißluftfritteuse 3 Minuten auf 180 °C vorheizen.

Die Schweinefilets nebeneinander in den Korb der Heißluftfritteuse legen. 20-25 Minuten garen, nach der Hälfte der Zeit wenden. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab. Leicht rosa und besonders zart sind die Filets mit einer Kerntemperatur von 63°C. Wenn kein Fleischthermometer vorhanden ist, einen kleinen Schnitt an der dicksten Stelle des Fleisches machen; ist es im Kern noch leicht rosa und tritt klarer Fleischsaft aus, ist das Filet perfekt gegart.

Die Filets aus der Heißluftfritteuse nehmen und 5-10 Minuten abgedeckt ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft verteilt. Anschließend in Scheiben schneiden und mit Rosmarin-Kartoffeln oder Gemüse servieren.

NN am 31. Oktober 2025