



# Schweinefilet alla Porchetta

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	4 St.
Rosmarin, frisch	10 g
Olivenöl	5 EL
Oregano, getrocknet	0.5 TL
italienische Kräuter, getrocknet	0.5 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Schweinefilet	600 g
Bacon	6 Scheiben
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleine Auflaufform, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp,  
Pürrierstab

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Knoblauch schälen und grob hacken. Rosmarin waschen, Stiele von den Spitzen zupfen und fein hacken.
2. In einem hohen Gefäß Knoblauch und 3 EL Olivenöl pürieren, sodass eine feine Paste entsteht. Die Hälfte des gehackten Rosmarins, Oregano und italienische Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Schweinefilet waschen und trocken tupfen. In einer Auflaufform Filet intensiv mit der Marinade einreiben und anschließend eng mit Bacon umwickeln. Schweinefilet alla Porchetta mit 1 EL Olivenöl beträufeln und im Ofen ca. 25–30 Min. garen.
4. Inzwischen Kartoffeln gründlich waschen und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Auf einem Backblech mit Backpapier mit restlichem Rosmarin und 1 EL Olivenöl mischen und leicht salzen. Kartoffelwedges gut verteilt im Ofen ca. 20–25 Min. goldbraun backen.
5. Fleisch und Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Schweinefilet nach Belieben aufschneiden und mit Kartoffeln auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt z. B. [Klassisches Aioli](#) als Dip und ein grüner Salat. Falls du einem Mörser hast, kannst du die Knoblauchmarinade auch hervorragend darin zubereiten.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	471 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	13 g