Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Rinderfilet mit Walnuss-Pesto-Füllung

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	500 kcal/ 2110 kJ	Fett:	40 g
Eiweiß:	36,5 g	Davon gesättige Fettsäuren:	12 g
Kohlenhydrate:	1 g	ungesättige Fettsäuren:	28 g

Zubereitung:

1. Zuerst Basilikum, Walnüsse, Olivenöl und Knoblauch mit einem Mixer oder Pürierstab zerkleinern. Käse, Pfeffer, Butter und Zitronensaft hinzufügen und alles zu einer feinen Paste pürieren.

2. Dann mit einem scharfen Messer horizontal jedes Filet an der Seite einschneiden, so dass eine Tasche entsteht. Die Filets mit der gleichen Menge an Walnuss-Pesto befüllen. Eine Scheibe Schinken um jedes Filet wickeln und das Ganze mit einem Zahnstocher fixieren. Vor dem Braten Olivenöl über den Filets verteilen und dann mit Salz und Pfeffer bestreuen. In einer Grillpfanne auf mittlerer Hitze 2 Minuten von jeder Seite anbraten, bis das Fleisch braun ist. Dann in einen auf 180 Grad (Umluft ca. 160 Grad, Gas: Stufe 2) erhitzten Backofen stellen bis das Fleisch den gewünschten Garpunkt erreicht hat (ca 15-20 Minuten).

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Walnuss-Pesto-Füllung:

1 Bund	Basilikum
65 g	kalifornische Walnüsse, gehackt
3 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe, gehackt
30 g	Parmesankäse, gerieben
1/2 TL	schwarzer Pfeffer, gemahlen
1 EL	weiche Butter
1 EL	Zitronensaft

Für das Filet:

4 Stücke	Rinderfilet (Filet Mignon), etwa 5 cm dick (ca. 100 g pro Stück)
4	lange Streifen geräucherter Schinkenspeck (lang genug um ihn um das Filet zu wickeln)
1 EL	Olivenöl
	Grobes Salz
	Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen