Zubereitungszeit:
ca. 50 Minuten

Schweinefilet mit Walnuss-Aprikosenfüllung

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	518 kcal/ 2170 KJ		
Eiweiß:	40,5 g	Fett:	30,6 g
Kohlenhydrate:	18		

Zutaten für 4 Portionen :

650 g	Schweinefilet (aus dem dicken Stück)
	Salz, Pfeffer
1 Scheibe	Toastbrot
4 EL	Geflügelfond (aus dem Glas)
80 g	kalifornische Walnüsse
80 g	getrocknete Aprikosen
2	Frühlingszwiebeln (nur den weißen Teil)
1 EL	Butter
1 Prise	Zimtpulver
1	Messerspitze abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)
Außerdem	
	Küchengarn
2 EL	Rapsöl
100 ml	Apfelwein (trocken)
100 ml	Geflügelfond (aus dem Glas)
75 g	Crème fraîche
1 – 2 EL	Ahornsirup
	Salz, Cayennepfeffer

Zubereitung:

1. Schweinefilet mit einem scharfen Messer in der Mitte waagerecht aufschneiden, dabei das Fleisch aber nicht durchschneiden. Fleisch aufklappen und ein Stück Frischhaltefolie darüber legen. Mit einem Fleischklopfer das Fleisch leicht flach klopfen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Für die Füllung Toastbrot klein würfeln. Geflügelfond erhitzen und über das Toastbrot geben. Beiseite stellen.

3. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne leicht rösten. Aprikosen grob zerschneiden. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen und fein schneiden. Butter erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin kurz andünsten. Toastbrot mit Walnüssen, Aprikosen, Frühlingszwiebeln, Zimt und Zitronenschale mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Füllung auf dem Schweinefilet gleichmäßig verteilen, dabei einen breiten Rand frei lassen. Fleisch von der Längsseite aufrollen. Mit Küchengarn zusammenbinden.

5. Rapsöl in einer feuerfesten Pfanne erhitzen. Filet ringsum anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 180 Grad) ca. 15-20 Minuten braten.

6. Filet aus der Pfanne nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Pfanne auf die Kochstelle setzen, erhitzen und den Bratensatz mit Apfelwein ablöschen. Auf die Hälfte einkochen lassen. Geflügelfond und Crème fraîche einrühren und 2-3 Minuten einkochen lassen. Mit Ahornsirup, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

7. Küchengarn entfernen. Filet mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden und mit der Sauce anrichten. Dazu Kartoffelpüree und Zuckerschoten reichen.